叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 经测试的食谱：无水烹饪，(tested Recipes Waterless Cooking For) 000001

2. 经测试的食谱：无水烹饪，(tested Recipes Waterless Cooking For) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

经测试的食谱：无水烹饪，(Tested Recipes Waterless Cooking for)

['testɪd] ['resəpɪz]
TESTED **RECIPES**
测试 食谱

经过测试的食谱

['wɔ:tələs] ['kʊkɪŋ]
WATERLESS **COOKING**
无水 烹饪

无水烹饪

[fɔ:(r); fə(r)]
for
为了

为了

['betə(r)] [mi:lz]
BETTER **MEALS**
更好的 餐

更优质的膳食

[fɔ:(r); fə(r)]
for
为了

为了

['betə(r)] [helθ]
BETTER **HEALTH**
更好的 健康

更健康

['kɒpiraɪt] - [baɪ] ['testɪd] ['resəpi] ['ɪnstɪtju:t] , [ɪŋk] . , [lɒŋ] ['aɪlənd] ['sɪti] [wʌn] , [en] . [waɪ] .
Copyright **1957** **by** **Tested** **Recipe** **Institute** **,** **Inc** **.** **,** **Long** **Island** **City** **1** **,** **N** **.** **Y** **.**
版权 - 经过 测试 食谱 研究所 , 公司 . , 长的 岛 城市 1 , N . 是 .

版权所有 © 1957 Tested Recipe Institute, Inc.，纽约州长岛市 1 号

[ðə; ði] ['bʌkaɪ] [ˌsi: 'əʊ] . , ['wʊstər] , [əʊ'haɪəʊ]
The **Buckeye** **Co** **.** **,** **Wooster** **,** **Ohio**
这 七叶树 合作 . , 伍斯特 , 俄亥俄州

俄亥俄州伍斯特市巴克艾公司

['sʌbdʒɪkt] ['ɪndeks]
SUBJECT **INDEX**
主题 指数

主题索引

[peɪdʒ]
page
页

页

['steɪnləs] [sti:l] [weə(r)]
STAINLESS **STEEL** **WARE**
防锈的 钢 仓库

不锈钢餐具

[əd'væntɪdʒ] [ɒv; əv] ['steɪnləs] [sti:l] Ware28
Advantages **of** **Stainless** **Steel** **Ware28**
优势 的 防锈的 钢 Ware28

不锈钢器皿的优点28

[haʊ] [tu:; tə][keə(r)][fɔ:(r); fə(r)] ['steɪnləs] [sti:l] Ware1
How **to** **Care** **for** **Stainless** **Steel** **Ware1**
如何 到 关心 为了 防锈的 钢 Ware1

如何保养不锈钢器皿1

[ɪm'pɔ:t(ə)nt] : [bɪ'fɔ:(r)] ['ju:zɪŋ][jɔ:(r); jə(r)] ['steɪnləs] [sti:l] ['kʊkweə(r)] ,
IMPORTANT **:** **Before** **using** **your** **Stainless** **Steel** **Cookware** **,**
重要的 : 前 使用 你的 防锈的 钢 炊具 ,

重要提示：在使用不锈钢炊具之前，

[ri:d] [peɪdʒ][wʌn][fɔ:(r); fə(r)]['væljuəb(ə)l][hɪnts][ɒn] [haʊ] [tu:; tə] [ki:p] [jɔ:(r); jə(r)] ['kʊkweə(r)] [fri:] [frɒm; frəm]
read **page** **1** **for** **valuable** **hints** **on** **how** **to** **keep** **your** **cookware** **free** **from**
读 页 1 为了 有价值的 提示 在 如何 到 保持 你的 炊具 自由的 从
['skrætʃɪz] ,
scratches **,**
划痕 ,

请阅读第1页，了解如何保持炊具免受刮擦的实用技巧。

[steɪnz] [ænd; ənd] ['wɔ:pɪŋ] .
stains **and** **warping** **.**
污渍 和 变形 .

污渍和变形。

[ˌeɪ 'ju:]['grætæn] Vegetables19
Au **Gratin** **Vegetables19**
奥 焗烤 Vegetables19

焗烤蔬菜19

[bə'nɑ:nəz] ,
Bananas **,**
香蕉 ,

香蕉，

[æz; əz] garnish26
As **garnish26**
作为 garnish26

作为装饰26

[pæn] Fried10 , -
Pan **Fried10** **,** **13**
平底锅 Fried10 , -

煎10，13

[bi:f]
BEEF
牛肉

牛肉

['frɪzld] Beef12
Frizzled **Beef12**
蓬松的 Beef12

香煎牛肉12

[pɒt] [rəʊst] [wɪð] Vegetables8
Pot **Roast** **with** **Vegetables8**
锅 烤 和 Vegetables8

蔬菜炖牛肉8

['rəʊstɪŋ] Timetable6
Roasting **Timetable6**
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

['stændɪŋ] [rɪb] Roast7
Standing **Rib** **Roast7**
常设 肋骨 Roast7

带骨肋排烤肉7

['swiːdɪʃ] [miːt] Balls9
Swedish **Meat** **Balls9**
瑞典 肉 Balls9

瑞典肉丸9

[swɪs] Steak11
Swiss **Steak11**
瑞士 Steak11

瑞士牛排11

[biːts] , Harvard20
Beets **,** **Harvard20**
甜菜 , Harvard20

甜菜，哈佛20

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpə(r)] Dish22
Busy **Day** **Supper** **Dish22**
忙碌的 天 晚餐 Dish22

忙碌的一天晚餐菜肴22

[keə(r)][ɒv; əv] ['steɪnləs] [stiːl] Cookware1
Care **of** **Stainless** **Steel** **Cookware1**
关心 的 防锈的 钢 Cookware1

不锈钢炊具的保养1

['tʃɪkɪn] , Fried14
Chicken **,** **Fried14**
鸡 , Fried14

炸鸡，14

['tʃɪli] [kɒn] Carne15
Chili **Con** **Carne15**
辣椒 康 Carne15

辣椒肉酱15

['krɪsməs] [plʌm] Pudding27
Christmas **Plum** **Pudding27**
圣诞节 李子 Pudding27

圣诞布丁27

[kriːmd] Vegetables19
Creamed **Vegetables19**
奶油 Vegetables19

奶油蔬菜19

[dɪ'zɜːts]
DESSERTS
甜点

甜点

['eɪprɪkɒt] Whip26
Apricot **Whip26**
杏 Whip26

杏子奶油26

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] Cake25
Pineapple **Upside** **Down** **Cake25**
菠萝 上行 向下 Cake25

菠萝翻转蛋糕25

[plʌm] Pudding27
Plum **Pudding27**
李子 Pudding27

梅子布丁27

['egplɑ:nt] , [pæn] - Fried19
Eggplant , Pan - Fried19
茄子 , 平底锅 - Fried19

煎茄子19

[egz] Benedict23
Eggs **Benedict23**
鸡蛋 Benedict23

班尼迪克蛋23

[fɪʃ] , [fraɪd] Fillets16
Fish , Fried Fillets16
鱼 , 油煎 Fillets16

炸鱼柳16

[fu:d] ['baɪɪŋ] Hints2
Food **Buying** **Hints2**
食物 购买 Hints2

食品购买小贴士2

['frɒstɪŋ] , ['pæst(ə)l] Plum24
Frosting , Pastel Plum24
糖霜 , 粉彩 Plum24

糖霜，淡梅色24

['frəʊz(ə)n] Meats6
Frozen **Meats6**
冷冻 Meats6

冷冻肉类6

['frəʊz(ə)n] Vegetables19
Frozen **Vegetables19**
冷冻 Vegetables19

冷冻蔬菜19

['greɪvi] , Quick22
Gravy , Quick22
肉汁 , Quick22

肉汁，Quick22

[hæm] , [daɪst]
Ham , Diced
火腿 , 切丁

火腿丁

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpə(r)] Dish22
Busy **Day** **Supper** **Dish22**
忙碌的 天 晚餐 Dish22

忙碌的一天晚餐菜肴22

[ˌhɒlən'deɪz] Sauce23
Hollandaise **Sauce23**
荷兰酱 Sauce23

荷兰酱23

['dʒeli] , Plum24
Jelly , Plum24
果冻 , Plum24

果冻，Plum24

[læm] , ['rəʊstɪŋ] Timetable6
Lamb , Roasting Timetable6
羊肉 , 烘焙 Timetable6

烤羊肉时间表6

[miːl] Planning3 , [fɔːr]
Meal Planning3 , 4
一顿饭 Planning3 , 4

膳食计划3、4

Meats5 - [sɪks]
Meats5 - 6
Meats5 - 6

肉类5-6

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] Cake25
Pineapple Upside Down Cake25
菠萝 上行 向下 Cake25

菠萝翻转蛋糕25

[plʌm] Jelly24
Plum Jelly24
李子 Jelly24

李子果冻24

[plʌm] Pudding27
Plum Pudding27
李子 Pudding27

梅子布丁27

[pɔːk]
PORK
猪肉

猪肉

['rəʊstɪŋ] Timetable6
Roasting Timetable6
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

[stʌft] [pɔːk] Chops13
Stuffed Pork Chops13
填充 猪肉 Chops13

酿猪排13

[kwɪk] [miːl] Preparation4
Quick Meal Preparation4
快的 一顿饭 Preparation4

快速餐食准备4

['rəʊstɪŋ] Timetable6
Roasting Timetable6
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

['sɔːsɪz]
SAUCES
酱汁

酱汁

['kʌstəd] Sauce26
Custard **Sauce26**
蛋奶冻 Sauce26

蛋奶沙司26

[ˌhɒlən'deɪz] Sauce23
Hollandaise **Sauce23**
荷兰酱 Sauce23

荷兰酱23

['tɑːtə(r)] Sauce16
Tartar **Sauce16**
鞑靼 Sauce16

塔塔酱16

[spə'geti] , Italian17
Spaghetti **,** **Italian17**
意大利细面条 , Italian17

意大利面，意大利17

['sʌmə(r)] [skwɒʃ] , [pæn] - Fried19
Summer **Squash** **,** **Pan** **-** **Fried19**
夏天 壁球 , 平底锅 - Fried19

煎夏南瓜19

[viːl]
VEAL
小牛肉

小牛肉

['rəʊstɪŋ] Timetable6
Roasting **Timetable6**
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

[viːl] [ɪn] ['mʌʃrʊm] Sauce21
Veal **in** **Mushroom** **Sauce21**
小牛肉 在 蘑菇 Sauce21

蘑菇酱小牛肉21

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['frəʊz(ə)n] Vegetables19
Frozen **Vegetables19**
冷冻 Vegetables19

冷冻蔬菜19

['dʒen(ə)rəl] ['kʊkɪŋ] Hints18 - -
General **Cooking** **Hints18** **-** **19**
一般的 烹饪 Hints18 - -

烹饪小贴士18-19

['hɑːvəd] Beets20
Harvard **Beets20**
哈佛大学 Beets20

哈佛甜菜20

[taɪm] - Table19
Time **-** **Table19**
时间 - Table19

时间表19

['vedʒtəb(ə)l] Platter201

Vegetable	**Platter201**
蔬菜	Platter201

蔬菜拼盘201

[haʊ] [tuː; tə][keə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['steɪnləs] ['kʊkweə(r)]

HOW	**TO**	**CARE**	**FOR**	**STAINLESS**	**COOKWARE**
如何	到	关心	为了	防锈的	炊具

如何保养不锈钢炊具

['steɪnləs] ['kʊkweə(r)] [wɪl] [rɪ'teɪn] [ə'rɪdʒən(ə)l] ['gliːmɪŋ] ['bjuːti] [θruː] [ə; eɪ] ['laɪftaɪm] [ɒv; əv] ['sɜːvɪs] .

Stainless	**Cookware**	**will**	**retain**	**original**	**gleaming**	**beauty**	**through**	**a**	**lifetime**	**of**	**service**	**.**
防锈的	炊具	将要	保持	原来的	闪闪发光	美丽	通过	一个	寿命	的	服务	.

不锈钢厨具即使使用一生也能保持原有的光泽。

[dʒʌst] ['fɒləʊ] [ðiːz] ['sɪmp(ə)l][də'rekʃ(ə)nz] :

Just	**follow**	**these**	**simple**	**directions**	**:**
只是	跟随	这些	简单的	方向	:

只需按照以下简单步骤操作即可:

[bɪ'fɔː(r)] ['juːzɪŋ] [njuː] [juː'tensɪlz] — [wɒʃ] [ðem; ðəm] ['θʌrəli] [bəuθ][ˌɪn'saɪd][ænd; ənd] [aʊt] [ɪn] [hɒt]

BEFORE	**USING**	**NEW**	**UTENSILS**	**—**	**Wash**	**them**	**thoroughly**	**both**	**inside**	**and**	**out**	**in**	**hot**
前	使用	新的	餐具	—	洗	他们	彻底	两个都	里面	和	出去	在	热的

[sʌdz] .

suds	**.**
泡沫	.

使用新餐具前——请用热肥皂水将餐具内外彻底清洗干净。

[juːz] ['aɪðə(r)] [səʊp] [ɔː(r)] [dɪ'tɜːdʒənt] .

Use	**either**	**soap**	**or**	**detergent**	**.**
使用	任何一个	肥皂	或者	洗涤剂	.

使用肥皂或洗涤剂即可。

[ðɪs] [rɪ'muːvz] [ðə; ði] [θɪn] ['kəʊtɪŋ] [ɒv; əv] [ɔɪl] [wɪtʃ] [klɪŋz] [tuː; tə][ðə; ði][juː'tens(ə)l][ɪn][ðə; ði]

This	**removes**	**the**	**thin**	**coating**	**of**	**oil**	**which**	**clings**	**to**	**the**	**utensil**	**in**	**the**
这	移除	这	薄的	涂层	的	油	哪个	黏附	到	这	用具	在	这

[ˌmænju'fæktʃərɪŋ] ['prəʊses] .

manufacturing	**process**	**.**
制造业	过程	.

这样可以去除制造过程中附着在器皿上的薄薄一层油膜。

[rɪns] [ɪn][klɪə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][draɪ] ['θʌrəli] [wɪð] [ə; eɪ] [kliːn] ['taʊəl] .

Rinse	**in**	**clear**	**hot**	**water**	**and**	**dry**	**thoroughly**	**with**	**a**	**clean**	**towel**	**.**
冲洗	在	清除	热的	水	和	干燥	彻底	和	一个	干净的	毛巾	.

用清水冲洗干净，然后用干净的毛巾彻底擦干。

[naʊ] [ðə; ði][juː'tens(ə)l][ɪz] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][juːz] .

Now	**the**	**utensil**	**is**	**ready**	**for**	**use**	**.**
现在	这	用具	是	准备好	为了	使用	.

现在这件器具可以使用了。

[hiːt] [kən'trəʊl] — ['miːdiəm] [tuː; tə] [ləʊ] [hiːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)][ɔːl] ['kʊkɪŋ] .

HEAT	**CONTROL**	**—**	**Medium**	**to**	**Low**	**Heat**	**should**	**be**	**used**	**for**	**all**	**cooking**	**.**
热	控制	—	中等的	到	低的	热	应该	是	用过的	为了	全部	烹饪	.

火力控制——所有烹饪都应使用中低火。

[stɑːt] ['vedʒtəb(ə)lz]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] .

Start	**vegetables**	**over**	**medium**	**heat**	**.**
开始	蔬菜	超过	中等的	热	.

用中火将蔬菜开始加热。

[wen] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] ['kɒmz] [tuː; tə][ə; eɪ] ['bɔɪlɪŋ] , [tɜːn] [tuː; tə] [ləʊ] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['wɔːtə(r)] ['bɔɪlɪŋ]

When	**the**	**water**	**comes**	**to**	**a**	**boiling**	**,**	**turn**	**to**	**low**	**heat**	**to**	**keep**	**water**	**boiling**
什么时候	这	水	来	到	一个	沸腾	,	转动	到	低的	热	到	保持	水	沸腾

['dʒentli] .

gently	**.**
轻轻地	.

水烧开后，转小火保持水缓慢沸腾。

[braʊn] [miːt] ['sləʊli] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [tuː; tə] [ləʊ] [hiːt] .

Brown	**meat**	**slowly**	**over**	**medium**	**to**	**low**	**heat**	**.**
棕色的	肉	缓慢地	超过	中等的	到	低的	热	.

用中低火慢慢将肉煎至棕色。

['iːzi] ['kliːnɪŋ] — [rɪns] [ðə; ði][juː'tens(ə)l] [wɪð] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] [ɪ'miːdiətli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [juːz] .

EASY	**CLEANING**	**—**	**Rinse**	**the**	**utensil**	**with**	**warm**	**water**	**immediately**	**after**	**each**	**use**	**.**
简单的	打扫	—	冲洗	这	用具	和	温暖的	水	立即地	后	每个	使用	.

易于清洁——每次使用后立即用温水冲洗餐具。

[fuːd] ['pɑːtɪk(ə)lz] [wɪtʃ] [duː; də][nɒt] [jiːld] [tuː; tə] ['rɪnsɪŋ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [wɪð]

Food	**particles**	**which**	**do**	**not**	**yield**	**to**	**rinsing**	**usually**	**may**	**be**	**removed**	**with**
食物	颗粒	哪个	做	不是	屈服	到	漂洗	通常	可能	是	已移除	和

[ə; eɪ] ['rʌbə(r)] [fuːd] ['skreɪpə(r)] .

a	**rubber**	**food**	**scraper**	**.**
一个	橡皮	食物	刮刀	.

无法用水冲洗掉的食物残渣通常可以用橡胶食物刮刀去除。

[fɜːst] [eɪd] — [ɪf] [fuːd] [hæz; həz] [biːn] [bɜːnd] [ɒn][ɔː(r)] [ə'laʊd] [tuː; tə][draɪ][ɒn][ðə; ði][juː'tens(ə)l] ,

FIRST	**AID**	**—**	**If**	**food**	**has**	**been**	**burned**	**on**	**or**	**allowed**	**to**	**dry**	**on**	**the**	**utensil**	**,**
第一的	援助	—	如果	食物	有	到过	烧伤	在	或者	允许	到	干燥	在	这	用具	,

急救措施——如果食物烧焦或干涸在餐具上，

[fɪl] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)] .

fill	**it**	**with**	**cold**	**water**	**.**
充满	它	和	寒冷的	水	.

往里面装满冷水。

[brɪŋ] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .

Bring	**the**	**water**	**to**	**boiling**	**.**
带来	这	水	到	沸腾	.

将水烧开。

[rɪ'muːv] [ðə; ði][juː'tens(ə)l][frɒm; frəm][ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd] [ə'laʊ] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [kuːl] [tuː; tə]

Remove	**the**	**utensil**	**from**	**the**	**heat**	**and**	**allow**	**the**	**water**	**to**	**cool**	**to**
消除	这	用具	从	这	热	和	允许	这	水	到	凉爽的	到

[ˌluːk'wɔːm] .

lukewarm	**.**
温	.

将器皿从火上移开，让水冷却至温热。

[wɒʃ] [ɪn][hɒt] [sʌdz] .

Wash	**in**	**hot**	**suds**	**.**
洗	在	热的	泡沫	.

用热肥皂水清洗。

[ɪf] [ə; eɪ][steɪn] [rɪ'meɪnz] , ['skaʊə(r)] [wɪð] [faɪn] [stiːl] [wʊl] .

If	**a**	**stain**	**remains**	**,**	**scour**	**with**	**fine**	**steel**	**wool**	**.**
如果	一个	弄脏	遗迹	,	冲刷	和	美好的	钢	羊毛	.

如果污渍仍然存在，请用细钢丝绒擦洗。

[ɪf] ['nesəsəri] , ['pɒlɪʃ] [wɪð] ['steɪnləs] [stiːl] ['kliːnə(r)] .

If	**necessary**	**,**	**polish**	**with**	**stainless**	**steel**	**cleaner**	**.**
如果	必要的	,	抛光	和	防锈的	钢	清洁工	.

必要时，用不锈钢清洁剂抛光。

[duː; də] [nɒt] [ˌəʊvəˈhiːt] — [ˌəʊvəˈhiːtɪŋ] [meɪ] [ˈsʌmtaɪmz] [kɔːz] [dɪsˌkʌləˈreɪʃn] [ɒn] [ˈsteɪnləs] [stiːl]
DO **NOT** **OVERHEAT** **—** **Overheating** **may** **sometimes** **cause** **discoloration** **on** **Stainless** **Steel**
做 不是 过热 — 过热 可能 有时 原因 变色 在 防锈的 钢
['kʊkweə(r)] .
Cookware **.**
炊具 .

切勿过度加热——过度加热有时会导致不锈钢炊具变色。

[ðiːz] [steɪnz] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzəli] [rɪ'muːvd] [wɪð] ['eni] [gʊd] ['steɪnləs] [stiːl] ['kliːnə(r)] .
These **stains** **are** **easily** **removed** **with** **any** **good** **stainless** **steel** **cleaner** **.**
这些 污渍 是 容易地 已移除 和 任何 好的 防锈的 钢 清洁工 .

这些污渍用任何一款好的不锈钢清洁剂都能轻松去除。

[əˈvɔɪd] ['sʌd(ə)n] ['temprətʃə(r)] ['tʃeɪndʒɪz] — ['sʌd(ə)n] ['temprətʃə(r)] ['tʃeɪndʒɪz] [ænd; ənd] [ˌəʊvəˈhiːtɪŋ]
AVOID **SUDDEN** **TEMPERATURE** **CHANGES** **—** **Sudden** **temperature** **changes** **and** **overheating**
避免 突然 温度 变化 — 突然 温度 变化 和 过热
[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [əˈvɔɪdɪd] .
should **be** **avoided** **.**
应该 是 避免 .

避免温度骤变——应避免温度骤变和过热。

[duː; də] [nɒt] [pʊt][kəʊld]['wɔːtə(r)][ɪn][ə; eɪ][hɒt][juː'tens(ə)l] .
DO **NOT** **put** **cold** **water** **in** **a** **hot** **utensil** **.**
做 不是 放 寒冷的 水 在 一个 热的 用具 .

不要将冷水倒入热的器皿中。

[duː; də] [nɒt] [set][ə; eɪ][hɒt][juː'tens(ə)l][ɒn][ə; eɪ][kəʊld] ['sɜːfɪs] , [sʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði][sɪŋk] . [ˌtuː'tuː]
DO **NOT** **set** **a** **hot** **utensil** **on** **a** **cold** **surface** **,** **such** **as** **the** **sink** **.** **2**
做 不是 放 一个 热的 用具 在 一个 寒冷的 表面 , 这样的 作为 这 下沉 . 2

切勿将热的器皿放在冰冷的表面上，例如水槽。

[spend] ['waɪzli] , [spend] [les] !
SPEND **Wisely** **,** **SPEND** **Less** **!**
花费 明智地 , 花费 较少的 !

精明消费，少花钱!

[teɪk] [ədˈvɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] ['baːginz]
Take **Advantage** **of** **Bargains**
拿 优势 的 特价商品

抓住优惠机会

[ə; eɪ] ['riːəli] [bɪg] [step] [təˈwɔːdz] [ˌiːkəˈnɒmɪk(ə)l] [fuːd] ['baɪɪŋ] [ɪz] ['wɒtʃɪŋ] ['njuːzpeɪpə(r)] [ˌædvərˈtaɪzmənt]
A **really** **big** **step** **towards** **economical** **food** **buying** **is** **watching** **newspaper** **advertisements**
一个 真的 大的 步 向 经济 食物 购买 是 观看 报纸 广告
.
:
.

节约食品开支的一大途径是关注报纸广告。

[iːtʃ] [wiːk] [ðə; ði][bɪg]['suːpə(r)] - ['mɑːrkɪts][ænd; ənd] [tʃeɪn] [stɔːz] [rʌn] [ɔːl][ɒv; əv][ðeə(r)] ['wiːkli]
Each **week** **the** **big** **super** **-** **markets** **and** **chain** **stores** **run** **all** **of** **their** **weekly**
每个 星期 这 大的 极好的 - 市场 和 链 商店 跑步 全部 的 他们的 每周
['speʃəlz] ,
specials **,**
特价 ,

每周大型超市和连锁店都会推出各种特价商品。

[ænd; ənd] ['seɪvɪŋz] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː] [ʌp] [fɑːst] [ɪf] [juː; jʊ] [plæn] [æz; əz] ['meni] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] [m'ɛnjuːz] [æz; əz]

and	savings	will	add	up	fast	if	you	plan	as	many	of	your	menus	as
和	节省	将要	添加	向上	快速地	如果	你	计划	作为	许多	的	你的	菜单	作为

['pɒsəb(ə)l] [ə'raʊnd] [ðiːz] ['fiːtʃəd] ['aɪtəmz] .

possible	around	these	featured	items	.
可能的	大约	这些	特色	项目	.

如果尽可能多地围绕这些特色菜品来制定菜单，就能很快节省开支。

[kəm'peə(r)] [praisiz]

Compare	Prices
比较	价格

比较价格

[kəm'peə(r)] [ðem; ðəm] [æt; ət] [həʊm] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] ['njuːzpeɪpə(r)] ,

Compare	them	at	home	in	your	newspaper	,
比较	他们	在	家	在	你的	报纸	,

回家后可以对照报纸比较一下。

[wen] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'saɪdɪŋ] [ðə; ði] [best] [pleɪs] [tuː; tə] [ʃɒp] [ænd; ənd] [seɪv] .

when	you	are	deciding	the	best	place	to	shop	and	save	.
什么时候	你	是	决定	这	最好的	地方	到	店铺	和	节省	.

当你在选择最佳购物和省钱地点时。

[ænd; ənd] [kəm'peə(r)] [ðə; ði] ['dɪfrəns] [ɪn] [praɪs] [ə'mʌŋ] [freʃ] , ['frəʊz(ə)n] , [ænd; ənd] [kænd] [fuːdz] .

And	compare	the	difference	in	price	among	fresh	,	frozen	,	and	canned	foods	.
和	比较	这	不同之处	在	价格	之中	新鲜的	,	冷冻	,	和	罐装	食物	.

比较一下新鲜食品、冷冻食品和罐头食品的价格差异。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] ; [fuːd] [d'ɒləz] [wɪl] [gəʊ] [ə; eɪ] [lɒt] ['fɜːðə(r)] ([jet] [miːlz] [wɪl] [nɒt] ['sʌfə(r)]) ,

For	example	;	food	dollars	will	go	a	lot	further	(	yet	meals	will	not	suffer	)	,
为了	例子	;	食物	美元	将要	去	一个	很多	更远	(	然而	餐	将要	不是	遭受	)	,

例如：花在食物上的钱会更值钱（但饭菜质量不会受到影响），

[ɪf] [juː; jʊ] [sɜːv] ['frəʊz(ə)n] ['vedʒtəb(ə)lz] , [ɔː(r)] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] ['siːz(ə)n] ,

if	you	serve	frozen	vegetables	,	or	fresh	vegetables	in	season	,
如果	你	服务	冷冻	蔬菜	,	或者	新鲜的	蔬菜	在	季节	,

如果你供应冷冻蔬菜，或者当季新鲜蔬菜，

[ɒn] - [ðə; ði] - [pleɪt] . . . [ænd; ənd] [juːz] [les] - [ɪk'spensɪv] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [stjuːz] , ['kæsəˌrəʊlz] ,

on	-	the	-	plate	.	.	.	and	use	less	-	expensive	canned	vegetables	in	stews	,	casseroles	,
在	-	这	-	盘子	.	.	.	和	使用	较少的	-	昂贵的	罐装	蔬菜	在	炖菜	,	砂锅菜	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

etc	.
ETC	.

在餐盘上……以及在炖菜、砂锅菜等中使用价格较低的罐装蔬菜。

[riːd] ['leɪblz] ['keəfəli]

Read	Labels	Carefully
读	标签	小心

仔细阅读标签

[lʊk] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [wɜːd] “ [ɪn'rɪtʃt] ” [ɒn] [waɪt] [bred] [ænd; ənd] ['flaʊə(r)] ['leɪblz] .

Look	for	the	word	“	enriched	”	on	white	bread	and	flour	labels	.
看	为了	这	单词	“	富含	”	在	白色的	面包	和	面粉	标签	.

在白面包和面粉标签上寻找“强化”字样。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [ðə; ði] “ [biː] ” ['vɪtəmɪnz] [ænd; ənd] ['aɪən] , [lɒst] [ɪn] [ðə; ði] ['mɪlɪŋ] ['prəʊses] , [hæv; həv]

This	means	that	the	“	B	”	vitamins	and	Iron	,	lost	in	the	milling	process	,	have
这	方法	那	这	“	B	”	维生素	和	铁	,	丢失的	在	这	铣削	过程	,	有

[biːn] [rɪ'pleɪsd] .

been	replaced	.
到过	替换	.

这意味着在碾磨过程中流失的“B”族维生素和铁得到了补充。

['ɔ:lsəʊ] [tʃek] [ðə; ði] “ [net] [weɪt] ” [wen] [kəmp'eəɹɪŋ] ['sɪmələ(r)] ['ba:ginz] .

Also	**check**	**the**	**“**	**net**	**weight**	**”**	**when**	**comparing**	**similar**	**bargains**	**.**
还	查看	这	“	网	重量	”	什么时候	比较	相似的	特价商品	.

比较类似特价商品时，还要注意“净重”。

[ə'vɔɪd] [weɪst]

Avoid	**Waste**
避免	浪费

避免浪费

['ekstrə] - [lɑ:dʒ] ['saɪzɪz][ɒv; əv] [kænd] [fru:ts] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [dʒu:s][ænd; ənd] ['steɪplz] [laɪk] ['beɪkɪŋ]

Extra	**-**	**large**	**sizes**	**of**	**canned**	**fruits**	**,**	**vegetables**	**,**	**juices**	**and**	**staples**	**like**	**baking**
额外的	-	大的	尺寸	的	罐装	水果	,	蔬菜	,	果汁	和	主食	喜欢	烘烤

['paʊdə(r)] [meɪ] [nɒt] ['ɔ:lweɪz] [bi:; bi] ['ba:ginz] .

powder	**may**	**not**	**ALWAYS**	**be**	**bargains**	**.**
粉末	可能	不是	总是	是	特价商品	.

超大包装的罐装水果、蔬菜、果汁和泡打粉等主食并不总是划算的。

['ɒf(ə)n] [ðiːz] [p'ɜ:tʃɪsɪz] [ɑ:(r); ə(r)]['əʊnli] ['pɑ:ʃəli] [ju:st] , [ænd; ənd] [ɪ'ventʃuəli] [gəʊ][tu:; tə] [weɪst] .

Often	**these**	**purchases**	**are**	**only**	**partially**	**used**	**,**	**and**	**eventually**	**go**	**to**	**waste**	**.**
经常	这些	购买	是	仅有的	部分	用过的	,	和	最终	去	到	浪费	.

这些购买的物品往往只被部分使用，最终被浪费掉。

[ən'les] [ju:; jʊ][kæn; kən][ju:z][ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] ['kɒntents] [ɒv; əv][ðə; ði]['ekstrə] - [lɑ:dʒ] [kən'teɪnə(r)] , [bai] [ðə; ði][smɔ:lə(r)][saɪz] .

Unless	**you**	**can**	**use**	**the**	**entire**	**contents**	**of**	**the**	**extra**	**-**	**large**	**container**	**,**	**buy**	**the**	**smaller**	**size**	**.**
除非	你	能	使用	这	全部的	内容	的	这	额外的	-	大的	容器	,	买	这	较小的	尺寸	.

除非你能用完特大号容器里的所有东西，否则就买小号的。

[kʌt] [mi:t] [kɒsts]

Cut	**Meat**	**Costs**
切	肉	成本

降低肉类成本

[les] ['tendə(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [mi:t] [ɑ:(r); ə(r)][dʒʌst][æz; əz] [nju'trɪʃəs] [æz; əz][ðə; ði][mɔ:(r)] [ɪk'spensɪv] [wʌnz]

Less	**tender**	**cuts**	**of**	**meat**	**are**	**just**	**as**	**nutritious**	**as**	**the**	**more**	**expensive**	**ones**	.
较少的	投标	削减	的	肉	是	只是	作为	营养丰富的	作为	这	更多的	昂贵的	一个	.

.

肉质稍逊的部位和价格更高的部位一样营养丰富。

['prɒpəli] [kʊkt] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['i:kwəli] [dɪ'lɪʃəs] ,

Properly	**cooked**	**they**	**are**	**equally**	**delicious**	**,**
适当地	煮熟	他们	是	同样地	可口的	,

只要烹饪得当，它们都一样美味。

[ænd; ənd] [jʊl] [bi:; bi] [sə'praɪzd] [haʊ] ['ɒf(ə)n][ju:; jʊ][kæn; kən] [wɜ:k] [ðem; ðəm]['ɪntu:] [wel] - [plænd] [m'ɛnju:z] .

and	**you'll**	**be**	**surprised**	**how**	**often**	**you**	**can**	**work**	**them**	**into**	**well**	**-**	**planned**	**menus**	**.**
和	你会	是	惊讶	如何	经常	你	能	工作	他们	进入	出色地	-	计划	菜单	.

你会惊讶地发现，你可以多么频繁地将它们融入到精心设计的菜单中。

[və'raɪəti] [mi:ts] , [sʌtʃ] [æz; əz] [hɑ:t] , ['kɪdni] , ['swi:tbredz] , [breɪn] ,

Variety	**meats**	**,**	**such**	**as**	**heart**	**,**	**kidney**	**,**	**sweetbreads**	**,**	**brain**	**,**
种类	肉类	,	这样的	作为	心	,	肾	,	甜面包	,	脑	,

内脏，如心、肾、胸腺、脑等，

['lɪvə(r)][ænd; ənd] [tʌŋ] [ɑ:(r); ə(r)] [haɪ] [ɪn]['nju:trətɪv]['vælju:][ænd; ənd] [kəm'pærətɪvli] [ləʊ] [ɪn] [praɪs] .

liver	and	tongue	are	high	in	nutritive	value	and	comparatively	low	in	price	.
肝	和	舌头	是	高的	在	营养	价值	和	比较	低的	在	价格	.

肝脏和舌头营养价值高，价格相对较低。

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] ?

Butter	or	Margarine	?
黄油	或者	人造黄油	?

黄油还是人造黄油?

[ði:z] [tu:] ['teɪb(ə)l][fæts][ɑ:(r); ə(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [ɪn] [fu:d] ['vælju:] , [ænd; ənd] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st]

These	two	table	fats	are	equivalent	in	food	value	,	and	may	be	used
这些	二	桌子	脂肪	是	相等的	在	食物	价值	,	和	可能	是	用过的

[ˌɪntə'tʃeɪndʒəbli] [ɪn] ['eni] ['resəpi] . [θri:]

interchangeably	in	any	recipe	.	3
互换	在	任何	食谱	.	3

这两种食用油脂的营养价值相同，可以在任何食谱中互换使用。3

[plæn][tu:; tə] [pli:z] !

Plan	TO	PLEASE	!
计划	到	请	!

计划取悦!

[plæn] [mi:lz] [wen] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['hʌŋgri] . . .

Plan	meals	when	you	are	a	little	hungry	.	.	.
计划	餐	什么时候	你	是	一个	小的	饥饿的	.	.	.

当你有点饿的时候，就计划好你的餐食.....

[jɔ:(r); jə(r)] ['kʌlɪnəri] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɪz]['betə(r)] [ðen] .

your	culinary	imagination	is	better	then	.
你的	烹饪	想像力	是	更好的	然后	.

看来你的烹饪想象力更胜一筹。

['ɑ:tɪk(ə)lz][ɪn] ['mægəzi:nz] [ænd; ənd] ['nju:zˌpeɪpəz] [help] [prə'vaɪd] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [wen] [ju:; jʊ] [ni:d] [ˌaɪ 'ti:] ,

Articles	in	magazines	and	newspapers	help	provide	inspiration	when	you	need	it	,
文章	在	杂志	和	报纸	帮助	提供	灵感	什么时候	你	需要	它	,

[fɔ:(r); fə(r)]['greɪtə(r)]['menju:][və'raɪəti] .

for	greater	menu	variety	.
为了	更大的	菜单	种类	.

杂志和报纸上的文章可以帮助你在需要的时候获得灵感，从而丰富菜单种类。

[wen] [ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)] [smɔ:l] ['tʃɪldrən] [ɪn][ðə; ði]['fæməli] ,

When	there	are	small	children	in	the	family	,
什么时候	那里	是	小的	孩子们	在	这	家庭	,

当家中有小孩时，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['i:zɪə] [tu:; tə][plæn] [mi:lz] [ə'raʊnd][ðə; ði] [taɪp] [ɒv; əv] [fu:d] [smɔ:l] - [fraɪ][kæn; kən] [i:t] .

it	is	easier	to	plan	meals	around	the	type	of	food	small	-	fry	can	eat	.
它	是	更轻松	到	计划	餐	大约	这	类型	的	食物	小的	-	炒	能	吃	.

根据幼儿能吃的食物类型来计划膳食更容易。

['ædʌlts] , [tu:] , [ɪn'dʒɔɪ] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [fu:d] , [wɪtʃ] [kæn; kən][bi:; bi] [sɜ:vd] [ɪn] [ə'træktɪv] [ænd; ənd]

Adults	,	too	,	enjoy	this	simple	food	,	which	can	be	served	in	attractive	and
成年人	,	也	,	享受	这	简单的	食物	,	哪个	能	是	服务	在	吸引人的	和

['temptɪŋ] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] .

tempting	combinations	.
诱人的	组合	.

成年人也喜欢这种简单的食物，它可以搭配成诱人又美味的组合。

[plæn][ðə; ði] [həʊl] [deɪz] [mi:lz] [æz; əz][ə; eɪ]['ju:nɪt] .

Plan	the	whole	day's	meals	as	a	unit	.
计划	这	所有的	天	餐	作为	一个	单元	.

将一天的三餐作为一个整体来计划。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['əʊnli] [wei] [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi][ʃʊə(r)][ɒv; əv] [prə'vaɪdɪŋ] [ðə; ði]['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]

This	is	the	only	way	you	can	be	sure	of	providing	the	proper	amount	of
这	是	这	仅有的	方式	你	能	是	当然	的	提供	这	恰当的	数量	的

[ðə; ði] [raɪt] [kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] .

the	right	kind	of	food	.
这	正确的	种类	的	食物	.

只有这样才能确保提供适量且合适的食物。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [fuːdz] ['niːdɪd] ['evri] [deɪ] [fɔː(r); fə(r)] [gʊd] [helθ] :

These	are	the	foods	needed	every	day	for	good	health	:
这些	是	这	食物	需要	每一个	天	为了	好的	健康	:

以下是保持健康每日所需的食物：

[mɪlk] — [θriː][ɔː(r)][fɔːr] [kʌps] [fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] ; [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [kʌps] [fɔː(r); fə(r)]['ædʌlts] .

MILK	—	3	or	4	cups	for	children	;	2	to	3	cups	for	adults	.
牛奶	—	3	或者	4	杯子	为了	孩子们	;	2	到	3	杯子	为了	成年人	.

牛奶——儿童3至4杯；成人2至3杯。

[mɪlk] [juːst] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [meɪ] [biː; bi] ['kaʊntɪd] [ɪn][ðə; ði]['təʊt(ə)l] .

Milk	used	in	cooking	may	be	counted	in	the	total	.
牛奶	用过的	在	烹饪	可能	是	计数	在	这	全部的	.

烹饪中使用的牛奶可以计入总量。

['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [fruːts] — [wʌn] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv] [griːn] , ['liːfi] [ɔː(r)] ['jeləʊ] ['vedʒtəb(ə)l] ;

VEGETABLES	and	FRUITS	—	1	serving	of	green	,	leafy	or	yellow	vegetable	;
蔬菜	和	水果	—	1	服务	的	绿色的	,	绿叶	或者	黄色的	蔬菜	;

蔬菜和水果——1份绿色、叶类或黄色蔬菜；

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv]['sɪtrəs] [fruːt] ; [wʌn] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv][pə'teɪtəʊ] ; [wʌn]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)l][ɔː(r)] [fruːt] ,

1	serving	of	citrus	fruit	;	1	serving	of	potato	;	1	other	vegetable	or	fruit	,
1	服务	的	柑橘	水果	;	1	服务	的	土豆	;	1	其他	蔬菜	或者	水果	,

['prefrəbli] [rɔː] .

preferably	raw	.
最好	生的	.

1份柑橘类水果；1份土豆；1份其他蔬菜或水果，最好是生的。

['nuːd(ə)lz] , [spə'geti] [ænd; ənd][ˌmækə'rəʊni] ['kænɒt] [biː; bi] [kən'sɪdəd] ['sʌbstəˌtjʊt] [fɔː(r); fə(r)][pə'teɪtəʊz]

Noodles	,	spaghetti	and	macaroni	cannot	be	considered	substitutes	for	potatoes
面条	,	意大利细面条	和	通心粉	不能	是	经过考虑的	替代品	为了	土豆

.

:

.

面条、意大利面和通心粉不能作为土豆的替代品。

[truː] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [haɪ] [ɪn] [stɑːtʃ] , [bʌt; bət][ɪm'pɔːt(ə)nt] ['mɪnərəlz] [ænd; ənd] ['vɪtəmɪnz] [faʊnd] [ɪn]

True	,	they	are	high	in	starch	,	but	important	minerals	and	vitamins	found	in
真的	,	他们	是	高的	在	淀粉	,	但	重要的	矿物	和	维生素	成立	在

[pə'teɪtəʊz][ɑː(r); ə(r)] ['lækɪŋ] .

potatoes	are	lacking	.
土豆	是	缺乏	.

没错，它们淀粉含量很高，但缺乏土豆中重要的矿物质和维生素。

[miːt] , [fɪʃ] , ['pəʊltri] [ɔː(r)] [tʃiːz] — [wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['deɪli] .

MEAT	,	FISH	,	POULTRY	or	CHEESE	—	1	serving	daily	.
肉	,	鱼	,	家禽	或者	奶酪	—	1	服务	日常的	.

肉类、鱼类、家禽或奶酪——每日1份。

[egz] — [æt; ət] [liːst] [fɔːr][ə; eɪ] [wiːk] ; [wʌn] ['deɪli] [ɪz]['betə(r)] .

EGGS	—	at	least	4	a	week	;	1	daily	is	better	.
鸡蛋	—	在	至少	4	一个	星期	;	1	日常的	是	更好的	.

鸡蛋——每周至少4个；每天1个更好。

[ɪn'rɪtʃt] [ɔ:(r)] [həʊl] [greɪn] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [bred] — [ˌtu:'tu:] [s'ɜ:vɪŋz] [ɔ:(r)][mɔ:(r)] .

Enriched	**or**	**whole**	**grain**	**CEREALS**	**and**	**BREAD**	**—**	**2**	**servings**	**or**	**more**	**.**
富含	或者	所有的	粮食	谷物	和	面包	—	2	份量	或者	更多的	.

强化谷物或全谷物谷物和面包——2 份或以上。

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] — [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [ɔ:(r)][mɔ:(r)] .

BUTTER	**or**	**MARGARINE**	**—**	**2**	**tablespoons**	**or**	**more**	**.**
黄油	或者	人造黄油	—	2	汤匙	或者	更多的	.

黄油或人造黄油——2汤匙或更多。

[aɪ] [ə'pi:l] — ['kʌləf(ə)l] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɑ:(r); ə(r)][mɔ:(r)] ['æpɪtaɪzɪŋ] .

EYE	**APPEAL**	**—**	**Colorful**	**combinations**	**are**	**more**	**appetizing**	**.**
眼睛	上诉	—	丰富多彩的	组合	是	更多的	令人垂涎的	.

视觉吸引力——色彩丰富的组合更令人食欲大增。

[æz; əz][ju:; jʊ][plæn][ə; eɪ]['menju:] , [traɪ][tu:; tə]['vɪʒuəlaɪz][ðə; ði] [fu:d] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [ə'pɪə(r)] [ɒn][ðə; ði]

As	**you**	**plan**	**a**	**menu**	**,**	**try**	**to**	**visualize**	**the**	**food**	**as**	**it**	**will**	**appear**	**on**	**the**
作为	你	计划	一个	菜单	,	尝试	到	可视化	这	食物	作为	它	将要	出现	在	这

['teɪb(ə)l] .

table	**.**
桌子	.

在制定菜单时，试着想象一下食物摆在餐桌上的样子。

[straɪv] [fɔ:(r); fə(r)] [gʊd] ['kɒntrɑ:st][ɒv; əv]['fleɪvə(r)] , ['kʌlə(r)] , [ænd; ənd]['tekstʃə(r)] .

Strive	**for**	**good**	**contrast**	**of**	**flavor**	**,**	**color**	**,**	**and**	**texture**	**.**
努力	为了	好的	对比	的	味道	,	颜色	,	和	质地	.

力求在口味、颜色和质地上达到良好的对比。

[ɒf] [ðə; ði] ['bi:t(ə)n] [træk] — [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌɪntrə'dju:s][ðə; ði]['fæməli][tu:; tə][ə; eɪ] [nju:] [fu:d] ,

OFF	**THE**	**BEATEN**	**TRACK**	**—**	**Now**	**and**	**then**	**introduce**	**the**	**family**	**to**	**a**	**new**	**food**	**,**
离开	这	被打败	追踪	—	现在	和	然后	介绍	这	家庭	到	一个	新的	食物	,

另辟蹊径——偶尔向家人介绍一种新的食物，

[ɔ:(r)][æn; ən][əʊld] ['feɪvərɪt] [ɪn] [nju:] [gaɪz] .

or	**an**	**old**	**favorite**	**in**	**new**	**guise**	**.**
或者	一个	老的	最喜欢的	在	新的	伪装	.

或者说，是老朋友的新装扮。

[bʌt; bət][doʊnt][ˌəʊvə'du:][ˌaɪ 'ti:] .

But	**don't**	**overdo**	**it**	**.**
但	不	过度	它	.

但不要过度。

[wʌn] [nju:] [fu:d] [æt; ət][ə; eɪ] [mi:l] [ɪz] [ɪ'nʌf] .

One	**new**	**food**	**at**	**a**	**meal**	**is**	**enough**	**.**
一	新的	食物	在	一个	一顿饭	是	足够的	.

每餐只尝试一种新食物就足够了。

[dɪ'zɜ:t] — [dɪ'zɜ:t] [ɪz] ['æktʃuəli] [ə; eɪ] [pɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði] [mi:l] [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] ['ɔ:lweɪz] [bi:; bi]

DESSERT	**—**	**Dessert**	**is**	**actually**	**a**	**part**	**of**	**the**	**meal**	**and**	**should**	**always**	**be**
甜点	—	甜点	是	实际上	一个	部分	的	这	一顿饭	和	应该	总是	是

[plænd] [æz; əz] [sʌtʃ] .

planned	**as**	**such**	**.**
计划	作为	这样的	.

甜点——甜点实际上是正餐的一部分，应该始终按正餐来计划。

[sɜ:v] [ə; eɪ] [laɪt] [dɪ'zɜ:t] [wen] [ðə; ði][meɪn] [kɔ:s] [ɪz] ['hɑ:ti] .

Serve	**a**	**light**	**dessert**	**when**	**the**	**main**	**course**	**is**	**hearty**	**.**
服务	一个	光	甜点	什么时候	这	主要的	课程	是	爽朗	.

主菜丰盛时，可以搭配清淡的甜点。

[sɜːv] [rɪtʃ] [keɪk] [ænd; ənd] [paɪ] ['əʊnli] [wen] [ðə; ði] [meɪn] [kɔːs] [ɪz] [nɒt] [tuː] ['fɪlɪŋ] .

Serve	rich	cake	and	pie	only	when	the	main	course	is	not	too	filling	.
服务	富有的	蛋糕	和	馅饼	仅有的	什么时候	这	主要的	课程	是	不是	也	填充	.

只有当主菜不太丰盛时，才可以供应浓郁的蛋糕和馅饼。

['lɪt(ə)l] ['ekstrəz] — [ə; eɪ] [fjuː] [sprɪgz] [ɒv; əv] ['pɑːsli] [gəʊ] [ə; eɪ] [lɒŋ] [weɪ] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [miːt]

LITTLE	EXTRAS	—	A	few	sprigs	of	parsley	go	a	long	way	to	make	the	meat
小的	额外	—	一个	很少	枝条	的	香菜	去	一个	长的	方式	到	制作	这	肉

['plætə(r)] [mɔː(r)] [ə'træktɪv] .

platter	more	attractive	.
拼盘	更多的	吸引人的	.

一些小装饰——几枝欧芹就能让肉拼盘看起来更诱人。

[ə; eɪ] ['sprɪŋklɪŋ] [ɒv; əv] [pə'priːkə; 'pæprɪkə] [prə'vaɪdz] [ə; eɪ] ['flʌrɪʃ] [ɒv; əv] ['kʌlə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [kriːmd]

A	sprinkling	of	paprika	provides	a	flourish	of	color	for	creamed
一个	洒	的	辣椒	提供	一个	繁荣	的	颜色	为了	奶油

['dɪʃɪz] .

dishes	.
菜肴	.

撒上一些辣椒粉，可以为奶油菜肴增添一抹亮丽的色彩。

[ə; eɪ] [treɪ] [ɒv; əv] [rɔː] ['reliʃ] . . . ['kærət] [stɪks] , ['seləri] [kɜːrlz] , [griːn] ['pepə(r)] [rɪŋz] ,

A	tray	of	raw	relishes	.	.	.	carrot	sticks	,	celery	curls	,	green	pepper	rings	,
一个	托盘	的	生的	调味品	.	.	.	胡萝卜	棍子	,	芹菜	卷发	,	绿色的	胡椒	戒指	,

一盘生食佐料……胡萝卜条、芹菜卷、青椒圈，

['rædɪʃ] ['rəʊzɪz] [ænd; ənd] ['kjuːkʌmbəz] [kʌt] ['leŋθwaɪz] ['ɪntuː] ['fɪŋgəz] . . . [meɪ] [pɪntʃ] - [hɪt] [fɔː(r); fə(r)]

radish	roses	and	cucumbers	cut	lengthwise	into	fingers	.	.	.	may	pinch	-	hit	for
萝卜	玫瑰	和	黄瓜	切	纵向	进入	手指	.	.	.	可能	捏	-	打	为了

[ðə; ði] ['sæləd] [ə'keɪʒnəli] .

the	salad	occasionally	.
这	沙拉	偶尔	.

萝卜玫瑰和黄瓜纵向切成条状……偶尔可以代替沙拉食用。

[juːst] [wɪð] [dɪ'skreʃn] , [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [ɪz] [ə; eɪ] [buːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [kʊk] .

Used	with	discretion	,	food	coloring	is	a	boon	to	the	cook	.
用过的	和	审慎	,	食物	染色	是	一个	恩惠	到	这	厨师	.

如果使用得当，食用色素对厨师来说是一大福音。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [ɒv; əv] ['jeləʊ] ['kʌlərɪŋ] [tuː; tə] ['tʃɪkɪn] ['greɪvi] ;

Add	a	few	drops	of	yellow	coloring	to	chicken	gravy	;
添加	一个	很少	滴	的	黄色的	染色	到	鸡	肉汁	;

在鸡肉肉汁中加入几滴黄色色素；

[ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [ɒv; əv] [red] ['kʌlərɪŋ] [tuː; tə] [step] [ʌp] [ðə; ði] [aɪ] [ə'piːl] [ɒv; əv] [dɪ'zɜːts] [meɪd] [wɪð]

a	few	drops	of	red	coloring	to	step	up	the	eye	appeal	of	desserts	made	with
一个	很少	滴	的	红色的	染色	到	步	向上	这	眼睛	上诉	的	甜点	制成	和

[kænd] ['tʃeriz] . [fɔːr]

canned	cherries	.	4
罐装	樱桃	.	4

在用罐装樱桃制作的甜点中加入几滴红色食用色素，可以提升其视觉吸引力。4

['sʌpə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːf] - ['aʊə(r)] !

SUPPER	IN	A	Half	-	hour	!
晚餐	在	一个	一半	-	小时	!

半小时后晚餐就做好了！

['evri] ['həʊmmeɪkə(r)] [niːdz] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [kwɪk] ['sʌpə(r)] ['dɪʃɪz] “ [tuː; tə] [fɔːl] [bæk] [ɒn] ” [wen]

Every	homemaker	needs	two	or	three	quick	supper	dishes	“	to	fall	back	on	”	when
每一个	家庭主妇	需求	二	或者	三	快的	晚餐	菜肴	“	到	落下	后退	在	”	什么时候

['kɪtʃɪn] [taɪm] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] .

kitchen	time	is	limited	.
厨房	时间	是	有限的	.

每个家庭主妇都需要两三道快手晚餐菜谱，以便在厨房时间有限时“备用”。

[ðeɪ] [kæn; kən] [biː; bi] ['hɑːti] [ænd; ənd] [ə'træktɪv] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ˌɪnɪk'spensɪv] .

They	can	be	hearty	and	attractive	,	as	well	as	inexpensive	.
他们	能	是	爽朗	和	吸引人的	,	作为	出色地	作为	价格低廉	.

它们既美味又好看，而且价格低廉。

['fɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] [fɔː(r)] [sʌtʃ] ['sʌpə(r)] [m'ɛnjuːz] , ['iːzəli] [prɪ'peəd] [ɪn] [ə'baʊt] [hɑːf] [æn; ən] ['aʊə(r)] .

Following	are	four	such	supper	menus	,	easily	prepared	in	about	half	an	hour	.
下列的	是	四	这样的	晚餐	菜单	,	容易地	准备	在	关于	一半	一个	小时	.

以下是四款这样的晚餐菜单，大约半小时即可轻松准备完成。

[θriː] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [ɑː(r); ə(r)] [plænd] [ə'raʊnd] [kænd] [miːt] , [draɪd] [biːf] [ænd; ənd] [kɔːnd] [biːf]

Three	of	them	are	planned	around	canned	meat	,	dried	beef	and	corned	beef
三	的	他们	是	计划	大约	罐装	肉	,	干燥	牛肉	和	咸	牛肉

,

,

,

其中三家店的经营理念分别是围绕罐头肉、牛肉干和咸牛肉展开。

[wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [kept] [ɒn] [hænd] [fɔː(r); fə(r)] [ɪ'mɜːdʒənsi] [miːlz] .

which	should	always	be	kept	on	hand	for	emergency	meals	.
哪个	应该	总是	是	保留	在	手	为了	紧急情况	餐	.

应该常备一些，以备不时之需。

[fruːt] [ɪn] ['siːz(ə)n] , [kwɪk] - ['frəʊz(ə)n] [fruːt] , [ɔː(r)] [kænd] [fruːt] , [wel] [tʃɪld] , ['ɔːlweɪz] [meɪks] [ə; eɪ]

Fruit	in	season	,	quick	-	frozen	fruit	,	or	canned	fruit	,	well	chilled	,	always	makes	a
水果	在	季节	,	快的	-	冷冻	水果	,	或者	罐装	水果	,	出色地	冷藏	,	总是	制作	一个

['temptɪŋ] [dɪ'zɜːt] .

tempting	dessert	.
诱人的	甜点	.

当季水果、速冻水果或罐装水果，冷藏后，总是能做成诱人的甜点。

['strɔːbəri] ['ʃɔːtkeɪk] [ɪz] [æn; ən] [ɔːl] ['siːz(ə)n] [kwɪk] [dɪ'zɜːt] ,

Strawberry	shortcake	is	an	all	season	quick	dessert	,
草莓	草莓蛋糕	是	一个	全部	季节	快的	甜点	,

草莓酥饼是一款四季皆宜的快手甜点。

[wɪð] ['frəʊz(ə)n] ['strɔːb(ə)riz] [ænd; ənd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [spʌndʒ] [keɪks] [meɪd] [ɪ'speʃəli] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs]

with	frozen	strawberries	and	individual	sponge	cakes	made	especially	for	this
和	冷冻	草莓	和	个人	海绵	蛋糕	制成	尤其	为了	这

['pɜːpəs] [baɪ] [prə'feʃən(ə)l] ['beɪkəz] .

purpose	by	professional	bakers	.
目的	经过	专业的	面包师	.

配以冷冻草莓和专业烘焙师为此专门制作的独立海绵蛋糕。

[tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] ['kɒkteɪl]

Tomato	Juice	Cocktail
番茄	汁	鸡尾酒

番茄汁鸡尾酒

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpə(r)] [dɪʃ] ([peɪdʒ] -)

Busy	Day	Supper	Dish	(	page	22	)
忙碌的	天	晚餐	盘子	(	页	-	)

忙碌日晚餐菜肴（第22页）

[tɒst] [ʃɛfs] ['sæləd]
Tossed Chef's Salad
抛掷 厨师的 沙拉

厨师特制沙拉

[hɑːd] [rəʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtə(r)]
Butter
黄油

黄油

[freʃ] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n] ['piːtʃɪz]
Fresh or Frozen Peaches
新鲜的 或者 冷冻 桃子

新鲜或冷冻桃子

['frɪzld] [biːf] ([peɪdʒ] -)
Frizzled Beef (page 12)
蓬松的 牛肉 (页 -)

香煎牛肉（第12页）

['bʌtəd] ['kærəts]
Buttered Carrots
涂黄油的 胡萝卜

黄油胡萝卜

[hed] ['letɪs] ['sæləd]
Head Lettuce Salad
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

['rɒkfɔː] ['dresɪŋ]
Roquefort Dressing
罗克福尔 敷料

洛克福奶酪酱

['pʌmpənɪkl] [bred]
Pumpernickel Bread
黑麦面包 面包

黑麦面包

['bʌtə(r)]
Butter
黄油

黄油

['ɒrɪndʒ] ['ʃɜːbət]
Orange Sherbet
橙子 雪葩

橙子雪葩

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

[kɔːnd] [biːf] [hæʃ] [wɪð] [pəʊtʃt] [egz]
Corned Beef Hash with Poached Eggs
咸 牛肉 哈希 和 偷猎 鸡蛋

咸牛肉杂烩配水煮蛋

['bʌtəd]	['piːz]
Buttered	**Peas**
涂黄油的	豌豆

黄油豌豆

[tɒst]	[griːn]	['sæləd]
Tossed	**Green**	**Salad**
抛掷	绿色的	沙拉

拌蔬菜沙拉

[frentʃ]	[bred]
French	**Bread**
法语	面包

法式面包

['bʌtə(r)]
Butter
黄油

黄油

[tʃɪld]	[fruːt]	[kʌp]
Chilled	**Fruit**	**Cup**
冷藏	水果	杯子

冰镇水果杯

['hæmbɜːgə(r)]	['plætə(r)]	(	[peɪdʒ]	-	)
Hamburger	**Platter**	**(**	**page**	**10**	**)**
汉堡包	拼盘	(	页	-	)

汉堡拼盘（第10页）

[ɪ'mɜːdʒənsi]	['greɪvi]	(	[peɪdʒ]	-	)
Emergency	**Gravy**	**(**	**page**	**22**	**)**
紧急情况	肉汁	(	页	-	)

应急肉汁（第 22 页）

[kəʊl]	[slɔː]
Cole	**Slaw**
油菜	凉拌卷心菜

凉拌卷心菜

['təʊstɪd]	['ɪŋglɪʃ]	['mʌfɪn]
Toasted	**English**	**Muffins**
烤过的	英语	松饼

烤英式松饼

['strɔːbəri]	Shortcake5
Strawberry	**Shortcake5**
草莓	Shortcake5

草莓甜心5

[prɪ'peərɪŋ]	[miːts]
PREPARING	**Meats**
准备	肉类

肉类处理

['kʊkɪŋ]	[miːt]	[æt; ət]	[ə; eɪ]	[ləʊ]	['temprətʃə(r)]	[rɪ'teɪnz]	[dʒuːs]	,	[ɹɪdj'uːsɪz]	[ðə; ði]	[ə'maʊnt]	[ɒv; əv]
Cooking	**meat**	**at**	**a**	**low**	**temperature**	**retains**	**juices**	**,**	**reduces**	**the**	**amount**	**of**
烹饪	肉	在	一个	低的	温度	保留	果汁	,	减少	这	数量	的

['ʃrɪŋkɪdʒ]	[ænd; ənd]	[ɪm'pruːvz]	[ðə; ði]	['fleɪvə(r)]	.
shrinkage	**and**	**improves**	**the**	**flavor**	**.**
收缩	和	改善	这	味道	.

低温烹饪肉类可以保留肉汁，减少收缩，并改善口感。

[ðə; ði] ['θɪəri] [ðæt] ['sɪərɪŋ] [siːlz] - [ɪn][dʒuːs][hæz; həz] [biːn] [dis'pruːv] .

The	theory	that	searing	seals	-	in	juices	has	been	disproved	.
这	理论	那	灼烧	封印	-	在	果汁	有	到过	已被驳斥	.

认为炙烤能锁住汁水的理论已被证明是错误的。

['tendə(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [miːt] [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] [baɪ][draɪ] [hiːt] : ['rəʊstɪŋ] , [pæn] - ['fraɪɪŋ] , ['brɔɪlɪŋ] , [pæn] - ['brɔɪlɪŋ] .

Tender	cuts	of	meat	are	cooked	by	dry	heat	:	roasting	,	pan	-	frying	,	broiling	,	pan	-	broiling	.
投标	削减	的	肉	是	煮熟	经过	干燥	热	:	烘焙	,	平底锅	-	煎炸	,	烤制	,	平底锅	-	烤制	.

鲜嫩的肉块用干热烹饪：烤、煎、炙、炙烤。

[les] - ['tendə(r)] [kʌts] [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] [baɪ] [mɔɪst] [hiːt] : ['breɪzɪŋ] , ['stjuːɪŋ] , [suːp] - ['meɪkɪŋ] .

Less	-	tender	cuts	are	cooked	by	moist	heat	:	braising	,	stewing	,	soup	-	making	.
较少的	-	投标	削减	是	煮熟	经过	潮湿	热	:	炖	,	炖	,	汤	-	制作	.

肉质较硬的部位采用湿热烹饪：炖煮、焖烧、煲汤。

['rəʊstɪŋ] — [pleɪs] [miːt] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] , [fæt][saɪd] [ʌp] .

ROASTING	—	Place	meat	in	Dutch	oven	,	fat	side	up	.
烘焙	—	地方	肉	在	荷兰语	烤箱	,	胖的	边	向上	.

烤制——将肉放入荷兰烤锅中，肥肉面朝上。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] .

Season	with	salt	.
季节	和	盐	.

加盐调味。

[rəʊst] [ʌn'kʌvəd] , [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (- [dɪ'griːz]) [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['dʌnnəs] .

Roast	uncovered	,	in	moderate	oven	(	325	degrees	)	to	desired	degree	of	doneness	.
烤	裸露	,	在	缓和	烤箱	(	-	学位	)	到	想要的	程度	的	完成	.

在温度适中的烤箱（325度）中烤至所需的熟度，无需盖盖子。

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] ; [duː; də][nɒt] [beɪst] .

Do	not	add	water	;	do	not	baste	.
做	不是	添加	水	;	做	不是	绷	.

不要加水；不要涂抹酱汁。

[rəʊst] [wɪl] [biː; bi] ['naɪsli] [braʊn] [baɪ][ðə; ði][taɪm] ['kʊkɪŋ] [ɪz] [kəm'plitɪd] .

Roast	will	be	nicely	browned	by	the	time	cooking	is	completed	.
烤	将要	是	很好	棕色	经过	这	时间	烹饪	是	完全的	.

烤肉烤好后会呈现漂亮的棕色。

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ə; eɪ] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] .

The	use	of	a	meat	thermometer	is	recommended	.
这	使用	的	一个	肉	温度计	是	受到推崇的	.

建议使用肉类温度计。

[fɔː(r); fə(r)] ['iːzɪə] ['kɑːvɪŋ] , [let] [miːt] [stænd][ɪn] [wɔːm] [pleɪs] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .

For	easier	carving	,	let	meat	stand	in	warm	place	20	to	30	minutes	before	serving	.
为了	更轻松	雕刻	,	让	肉	站立	在	温暖的	地方	-	到	-	分钟	前	服务	.

为了更容易切开，上菜前将肉放在温暖的地方静置 20 至 30 分钟。

['brɔɪlɪŋ] — [pleɪs] [miːt] [ɒn] [griːzd] ['brɔɪlə(r)] [ræk] .

BROILING	—	Place	meat	on	greased	broiler	rack	.
烤制	—	地方	肉	在	涂油	肉鸡	架子	.

烤制——将肉放在涂了油的烤架上。

[brɔɪl] [steɪks] [ænd; ənd] [tʃɒps] [tuː] ['ɪntʃɪz] [θɪk] [θriː] ['ɪntʃɪz] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [sɔːs] [ɒv; əv] [hiːt] .

Broil	steaks	and	chops	two	inches	thick	three	inches	away	from	source	of	heat	.
烤	牛排	和	排骨	二	英寸	厚的	三	英寸	离开	从	来源	的	热	.

将两英寸厚的牛排和肉排放在距离热源三英寸的地方烤制。

[kʌts] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [pleɪst] [tuː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Cuts	**one**	**inch**	**thick**	**should**	**be**	**placed**	**two**	**inches**	**from**	**heat**	**.**
削减	一	英寸	厚的	应该	是	放置	二	英寸	从	热	.

切块厚度为一英寸的食材应放置在距离热源两英寸的位置。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] ['naɪsli] [braʊn] [ɒn] [tɒp] .

Cook	**until**	**meat**	**is**	**nicely**	**browned**	**on**	**top**	**.**
厨师	直到	肉	是	很好	棕色	在	顶部	.

煎至肉的表面呈金黄色即可。

['siːz(ə)n] [ænd; ənd] [tɜːn] [tuː; tə] [braʊn] ['ʌðə(r)] [saɪd] .

Season	**and**	**turn**	**to**	**brown**	**other**	**side**	**.**
季节	和	转动	到	棕色的	其他	边	.

调味后翻面煎至另一面呈棕色。

['siːz(ə)n] [ænd; ənd] [sɜːv] [æt; ət] [wʌns] .

Season	**and**	**serve**	**at**	**once**	**.**
季节	和	服务	在	一次	.

调味后立即食用。

[pæn] - ['brɔɪlɪŋ] — [ˌpriː'hiːt] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)] [ɔː(r)] ['skɪlɪt] .

PAN	**-**	**BROILING**	**—**	**Preheat**	**chicken**	**fryer**	**or**	**skillet**	**.**
平底锅	-	烤制	—	预热	鸡	油炸锅	或者	煎锅	.

平底锅煎烤——预热炸鸡锅或煎锅。

[braʊn] [miːt] [ɒn] [bəuθ] [saɪdz] ['tɜːnɪŋ] ['sevrəl] [taɪmz] , [ɪf] ['nesəsəri] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**turning**	**several**	**times**	**,**	**if**	**necessary**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	转弯	一些	时代	,	如果	必要的	.

将肉两面都煎至棕色，必要时翻面几次。

[pɔː(r)] [ɒf] [fæt] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ə'kjuːmjuleit] .

Pour	**off**	**fat**	**as**	**it**	**accumulates**	**.**
倒	离开	胖的	作为	它	积累	.

及时倒掉积聚的油脂。

[duː; də] [nɒt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] ; [duː; də] [nɒt] ['kʌvə(r)] .

Do	**not**	**add**	**water**	**;**	**do**	**not**	**cover**	**.**
做	不是	添加	水	;	做	不是	覆盖	.

不要加水；不要盖盖子。

[test] [fɔː(r); fə(r)] ['dʌnnəs] [baɪ] ['kʌtɪŋ] [smɔːl] [slɪt] [nekst] [tuː; tə] [bəʊn] .

Test	**for**	**doneness**	**by**	**cutting**	**small**	**slit**	**next**	**to**	**bone**	**.**
测试	为了	完成	经过	切割	小的	缝隙	下一个	到	骨	.

在骨头旁边切一个小口来测试是否熟透。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] .

Reduce	**heat**	**to**	**finish**	**cooking**	**.**
减少	热	到	结束	烹饪	.

转小火继续烹饪。

[pæn] - ['fraɪɪŋ] — [melt] [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fæt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)] [ɔː(r)] ['skɪlɪt] .

PAN	**-**	**FRYING**	**—**	**Melt**	**a**	**small**	**amount**	**of**	**fat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**or**	**skillet**	**.**
平底锅	-	煎炸	—	熔化	一个	小的	数量	的	胖的	在	鸡	油炸锅	或者	煎锅	.

煎炸——在炸鸡锅或煎锅中融化少量油脂。

[dɪp] [miːt] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ɔː(r)] [eg] [ænd; ənd] [krʌm] ['kəʊtɪŋ] .

Dip	**meat**	**in**	**flour**	**or**	**egg**	**and**	**crumb**	**coating**	**.**
蘸	肉	在	面粉	或者	蛋	和	屑	涂层	.

将肉蘸上面粉或蛋液，再裹上面包屑。

[fraɪ] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn] [bəuθ] [saɪdz] .

Fry	**slowly**	**until**	**browned**	**on**	**both**	**sides**	**.**
炒	缓慢地	直到	棕色	在	两个都	侧面	.

小火慢煎至两面金黄。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] , [ɪf] ['nesəsəri] .

Reduce	**heat**	**to**	**finish**	**cooking**	**,**	**if**	**necessary**	**.**
减少	热	到	结束	烹饪	, 如果		必要的	.

如有必要，调低火力继续烹饪。

['breɪzɪŋ] — [braʊn] [miːt] ['sləʊli] [ɪn][hɒt][fæt][ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)][ɔː(r)] ['sɔːspən] .

BRAISING	**—**	**Brown**	**meat**	**slowly**	**in**	**hot**	**fat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**or**	**saucepan**	**.**
炖	—	棕色的	肉	缓慢地	在	热的	胖的	在	鸡	油炸锅	或者	平底锅	.

炖煮——在炸鸡锅或平底锅中用热油慢慢将肉煎至棕色。

[miːt] [meɪ] [biː; bi] [dip] [ɪn]['flaʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['braʊnɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Meat	**may**	**be**	**dipped**	**in**	**flour**	**before**	**browning**	**,**	**if**	**desired**	**.**
肉	可能	是	浸入	在	面粉	前	褐变	, 如果		想要的	.

如果需要，肉可以在煎之前蘸上面粉。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['lɪkwɪd] .

Add	**a**	**small**	**amount**	**of**	**liquid**	**.**
添加	一个	小的	数量	的	液体	.

加入少量液体。

[kʊk] [æt; ət] ['sɪmərɪŋ] ['temprətʃə(r)] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cook	**at**	**simmering**	**temperature**	**until**	**tender**	**.**
厨师	在	煨煮	温度	直到	投标	.

用小火慢煮至软烂。

['stjuːɪŋ] — [kʌt] [miːt] ['ɪntuː][kjuːbz] ; [braʊn] [ɪn][hɒt][fæt][ɪn] ['sɔːspən] .

STEWING	**—**	**Cut**	**meat**	**into**	**cubes**	**;**	**brown**	**in**	**hot**	**fat**	**in**	**saucepan**	**.**
炖	—	切	肉	进入	立方体	;	棕色的	在	热的	胖的	在	平底锅	.

炖煮——将肉切成块；在平底锅中用热油煎至棕色。

['dredʒɪŋ] [wɪð] ['flaʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['braʊnɪŋ] [ɪz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [tʃɔɪs] .

Dredging	**with**	**flour**	**before**	**browning**	**is**	**a**	**matter**	**of**	**choice**	**.**
疏浚	和	面粉	前	褐变	是	一个	事情	的	选择	.

煎烤前裹上面粉是个人选择。

['nɪəli] ['kʌvə(r)] [miːt] [wɪð] ['wɔːtə(r)] .

Nearly	**cover**	**meat**	**with**	**water**	**.**
几乎	覆盖	肉	和	水	.

水几乎要没过肉。

[kʊk] , ['kʌvəd] , [æt; ət] ['sɪmərɪŋ] ['temprətʃə(r)] , [ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cook	**,**	**covered**	**,**	**at**	**simmering**	**temperature**	**,**	**until**	**tender**	**.**
厨师	,	涵盖	,	在	煨煮	温度	,	直到	投标	.

盖上锅盖，用小火慢煮至软烂。

[kɔːnd] [biːf] , [hæm] , [tʌŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] [ɪn]['wɔːtə(r)][tuː; tə]['kʌvə(r)]

Corned	**beef**	**,**	**ham**	**,**	**tongue**	**,**	**etc**	**.**	**,**	**are**	**cooked**	**in**	**water**	**to**	**cover**
咸	牛肉	,	火腿	,	舌头	,	ETC	.	,	是	煮熟	在	水	到	覆盖

[wɪ'ðaʊt] [prɪ'lɪmɪnəri] ['braʊnɪŋ] . [sɪks]

without	**preliminary**	**browning**	**.**	**6**
没有	初步的	褐变	.	6

腌牛肉、火腿、牛舌等，无需事先煎至焦黄，直接用水没过食材煮熟即可。6

[nəʊ] [smәʊk] — ['nevə(r)] [hiːt] [fæt][tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [smәʊks] .

NO	**SMOKE**	**—**	**Never**	**heat**	**fat**	**to**	**the**	**point**	**where**	**it**	**smokes**	**.**
不	抽烟	—	绝不	热	胖的	到	这	观点	在哪里	它	烟雾	.

无烟——切勿将油脂加热至冒烟的程度。

[kiːp] [hiːt] [ləʊ] [ɪ'nʌf] [æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [tuː; tə] [ə'vɔɪd] ['smәʊkɪŋ] .

Keep	**heat**	**low**	**enough**	**at**	**all**	**times**	**to**	**avoid**	**smoking**	**.**
保持	热	低的	足够的	在	全部	时代	到	避免	吸烟	.

始终保持较低的温度，避免冒烟。

[fɔː(r); fə(r)] [best] ['fleɪvə(r)] , [braʊn] [miːt] ['sləʊli] ['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] .

For	best	flavor	,	brown	meat	slowly	over	moderate	heat	.
为了	最好的	味道	,	棕色的	肉	缓慢地	超过	缓和	热	.

为了获得最佳风味，请用中火慢慢将肉煎至棕色。

[biːf] — ['tendə(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [biːf] [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] ['aɪðə(r)] [reə(r)] , ['miːdiəm] [ɔː(r)] [wel] - [dʌn] , [baɪ]

BEEF	—	Tender	cuts	of	beef	are	cooked	either	rare	,	medium	or	well	-	done	,	by
牛肉	—	投标	削减	的	牛肉	是	煮熟	任何一个	稀有的	,	中等的	或者	出色地	-	完毕	,	经过

[draɪ] [hiːt] :

dry	heat	:
干燥	热	:

牛肉——鲜嫩的牛肉部位用干热烹饪，可制成三分熟、五分熟或全熟：

['rəʊstɪŋ] , [pæn] - ['brɔɪlɪŋ] [ɔː(r)] ['brɔɪlɪŋ] .

roasting	,	pan	-	broiling	or	broiling	.
烘焙	,	平底锅	-	烤制	或者	烤制	.

烘烤、煎烤或炙烤。

[les] - ['tendə(r)] [kʌts] [mʌst; məst] [biː; bi] [kʊkt] [tuː; tə] [ðə; ði] [wel] - [dʌn] [steɪdʒ] [baɪ] [mɔɪst] [hiːt] (

Less	-	tender	cuts	must	be	cooked	to	the	well	-	done	stage	by	moist	heat	(
较少的	-	投标	削减	必须	是	煮熟	到	这	出色地	-	完毕	阶段	经过	潮湿	热	(

['breɪzɪŋ] [ɔː(r)] ['stjuːɪŋ]) [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] ['tendə(r)] .

braising	or	stewing	)	in	order	to	make	them	tender	.
炖	或者	炖	)	在	命令	到	制作	他们	投标	.

较硬的肉块必须用湿热（炖煮或煨炖）烹至全熟才能变软。

[pɔːk] — [ɔːl] [pɔːk] [kʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] [bʌt; bət] [mʌst; məst] [biː; bi] [kʊkt] [tuː; tə] [ðə; ði] [wel] - [dʌn]

PORK	—	All	pork	cuts	are	tender	but	must	be	cooked	to	the	well	-	done
猪肉	—	全部	猪肉	削减	是	投标	但	必须	是	煮熟	到	这	出色地	-	完毕

[steɪdʒ] .

stage	.
阶段	.

猪肉——所有猪肉部位都很嫩，但必须煮至全熟。

['rəʊstɪŋ] [ɪz] ['suːtəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['lɑːdʒə(r)] [kʌts] .

Roasting	is	suitable	for	any	of	the	larger	cuts	.
烘焙	是	合适的	为了	任何	的	这	更大的	削减	.

烤制适用于任何较大的肉块。

[pɔːk] [tʃɒps] [ænd; ənd] [steɪks] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [best] [rɪ'zʌlts] .

Pork	chops	and	steaks	should	be	cooked	by	braising	for	best	results	.
猪肉	排骨	和	牛排	应该	是	煮熟	经过	炖	为了	最好的	结果	.

猪排和牛排最好用炖煮的方式烹饪，才能达到最佳效果。

[læm] — ['rəʊstɪŋ] , [pæn] - ['brɔɪlɪŋ] , [ɔː(r)] ['brɔɪlɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['suːtəb(ə)l] ['meθədz] [tuː; tə] [juːz] [wɪð]

LAMB	—	Roasting	,	pan	-	broiling	,	or	broiling	are	suitable	methods	to	use	with
羊肉	—	烘焙	,	平底锅	-	烤制	,	或者	烤制	是	合适的	方法	到	使用	和

[læm] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɔːl] [kʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] .

lamb	because	all	cuts	are	tender	.
羊肉	因为	全部	削减	是	投标	.

羊肉——烤、煎或炙烤都是适合羊肉的烹饪方法，因为羊肉的各个部位都很嫩。

[ðə; ði] [fel] , [ðə; ði] [θɪn] ['peɪpəri] ['membreɪn] [wɪtʃ] ['kʌvəz] [ðə; ði] [læm] ['kɑːkəs] , [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi]

The	fell	,	the	thin	papery	membrane	which	covers	the	lamb	carcass	,	should	not	be
这	跌倒	,	这	薄的	纸质的	膜	哪个	封面	这	羊肉	尸体	,	应该	不是	是

[rɪ'muːvd] [bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] .

removed	before	cooking	.
已移除	前	烹饪	.

羊胴体上覆盖的那层薄薄的纸状膜，在烹饪前不应该去除。

[læm] [meɪ] [biː; bi] [kʊkt] [reə(r)] , ['miːdiəm] [ɔː(r)] [wel] - [dʌn] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə]['pɜːsən(ə)l] ['prefrəns]

Lamb	may	be	cooked	rare	,	medium	or	well	-	done	according	to	personal	preference
羊肉	可能	是	煮熟	稀有的	,	中等的	或者	出色地	-	完毕	根据	到	个人的	偏爱

.

:

.

羊肉可根据个人喜好烹制成三分熟、五分熟或全熟。

[viːl] — [ɔːl] [kʌts] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [kʊkt] ['sləʊli] [tuː; tə][ðə; ði] [wel] - [dʌn] [steɪdʒ][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə]

VEAL	—	All	cuts	need	to	be	cooked	slowly	to	the	well	-	done	stage	in	order	to
小牛肉	—	全部	削减	需要	到	是	煮熟	缓慢地	到	这	出色地	-	完毕	阶段	在	命令	到

[meɪk] [viːl] ['tendə(r)] .

make	veal	tender	.
制作	小牛肉	投标	.

小牛肉——所有部位都需要慢火烹煮至全熟，才能使小牛肉鲜嫩多汁。

[viːl] [meɪ] [biː; bi] ['rəʊstɪd] , [breɪzd] [ɔː(r)] [stjuːd] .

Veal	may	be	roasted	,	braised	or	stewed	.
小牛肉	可能	是	烤	,	炖	或者	炖	.

小牛肉可以烤、炖或煨。

[wen] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd] [krʌm] ['kəʊtɪŋ] [ɪz] [juːst] ,

When	an	egg	and	crumb	coating	is	used	,
什么时候	一个	蛋	和	屑	涂层	是	用过的	,

当使用鸡蛋和面包屑涂层时，

[tʃɒps] [ænd; ənd] [steɪks] [kʌt] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] [meɪ] [biː; bi][pæn] - [fraɪd] [sək'sesfəli] .

chops	and	steaks	cut	½	-	inch	thick	may	be	pan	-	fried	successfully	.
排骨	和	牛排	切	½	-	英寸	厚的	可能	是	平底锅	-	油煎	成功地	.

厚度为 ½ 英寸的肉排和牛排可以用平底锅煎熟。

([ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] ['sləʊli] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [tuː; tə] [ləʊ] [hiːt] .)

(	This	must	be	done	slowly	over	medium	to	low	heat	.	)
(	这	必须	是	完毕	缓慢地	超过	中等的	到	低的	热	.	)

（必须用中低火慢慢进行。）

([siː] [frʌnt] ['kʌvə(r)])

(	see	front	cover	)
(	看	正面	覆盖	)

（见封面）

['taɪmteɪb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['rəʊstɪŋ]

TIMETABLE	FOR	ROASTING
时间表	为了	烘焙

烘焙时间表

['pəʊltri] [ænd; ənd][ɔːl] [miːt] [ɪk'sept] [pɔːk] [ɪz] ['rəʊstɪd] [æt; ət] - [dɪ'griːz] .

Poultry	and	all	meat	except	pork	is	roasted	at	325	degrees	.
家禽	和	全部	肉	除了	猪肉	是	烤	在	-	学位	.

除猪肉外，所有家禽和肉类均在 325 度下烤制。

[rəʊst] [pɔːk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] .

Roast	pork	at	350	degrees	.
烤	猪肉	在	-	学位	.

将猪肉以 350 度烤制。

[taɪmz] ['gɪv(ə)n] [bɪ'ləʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'prɒksɪmət] , ['veərɪɪŋ] [wɪð] [saɪz][ænd; ənd] [ʃeɪp] [ɒv; əv] [rəʊst] .

Times	given	below	are	approximate	,	varying	with	size	and	shape	of	roast	.
《时代周刊》	给定	以下	是	近似	,	变化	和	尺寸	和	形状	的	烤	.

以下给出的时间仅供参考，实际时间会因烘焙食品的大小和形状而异。

[ə; eɪ]	[miːt]	[θəˈmɒmɪtə(r)]	[ɪz]	[ˌrekəˈmendɪd]	[fɔː(r); fə(r)]	[ˈækjərət]	[dɪˌtɜːmɪˈneɪʃ(ə)n]	[ɒv; əv]	[dɪˈgriː]	[ɒv; əv]
A	**meat**	**thermometer**	**is**	**recommended**	**for**	**accurate**	**determination**	**of**	**degree**	**of**
一个	肉	温度计	是	受到推崇的	为了	准确的	决心	的	程度	的

['dʌnnəs]	.
doneness	**.**
完成	.

建议使用肉类温度计来准确判断肉的熟度。

[miːt]	['mɪnɪts]	[pə(r)]	[paʊnd]
MEAT	**MINUTES**	**PER**	**POUND**
肉	分钟	每	磅

每磅肉所需时间（分钟）

[biːf]
Beef
牛肉

牛肉

[reə(r)]	-	-	-
Rare	**18**	**-**	**20**
稀有的	-	-	-

罕见的 18-20

['miːdiəm]	-	-	-
Medium	**22**	**-**	**25**
中等的	-	-	-

中等 22-25

[wel]	-	[dʌn]	-	-	-
Well	**-**	**done**	**27**	**-**	**30**
出色地	-	完毕	-	-	-

做得好，27-30

[læm]	-	-	-
Lamb	**30**	**-**	**35**
羊肉	-	-	-

羔羊 30-35

[pɔːk]	-	-	-
Pork	**35**	**-**	**40**
猪肉	-	-	-

猪肉 35-40

[smәʊkt]	[pɔːk]	-	-	-
Smoked	**pork**	**20**	**-**	**30**
熏制	猪肉	-	-	-

烟熏猪肉 20-30

[viːl]	-
Veal	**30**
小牛肉	-

小牛肉 30

['tʃɪkɪn]	-	-	-
Chicken	**25**	**-**	**30**
鸡	-	-	-

鸡肉 25-30

['frəʊz(ə)n]	[miːt]	—	[ˌaɪ 'tiː][ɪz]	[nɒt]	['nesəsəri]	[tuː; tə]	[θɔː]	[miːt]	[bɪ'fɔː(r)]	['kʊkɪŋ]	.
FROZEN	**MEAT**	**—**	**It**	**is**	**not**	**necessary**	**to**	**thaw**	**meat**	**before**	**cooking**	**.**
冷冻	肉	—	它	是	不是	必要的	到	解冻	肉	前	烹饪	.

冷冻肉——烹饪前无需解冻。

[wen] [miːt] [ɪz]['frəʊz(ə)n]['splɪd][æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prəʊses] ,

When	meat	is	frozen	solid	at	the	beginning	of	the	cooking	process	,
什么时候	肉	是	冷冻	坚硬的	在	这	开始	的	这	烹饪	过程	,

烹饪过程开始时，肉完全冻硬。

[ə'laʊ] [ʌp][tuː; tə][twaɪs][ðə; ði]['juːʒuəl] ['kʊkɪŋ] [taɪm] . ['sɛvən]

allow	up	to	twice	the	usual	cooking	time	.	7
允许	向上	到	两次	这	通常	烹饪	时间	.	7

烹饪时间最多可延长至两倍。7

['stændɪŋ] [rɪb] [rəʊst]

STANDING	RIB	ROAST
常设	肋骨	烤

带骨烤肋排

[sɪ'lekt] [ə; eɪ] ['stændɪŋ] [rɪb] [rəʊst] .

Select	a	Standing	Rib	Roast	.
选择	一个	常设	肋骨	烤	.

选择带骨肋眼牛排。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] .

Place	fat	side	up	in	Dutch	Oven	.
地方	胖的	边	向上	在	荷兰语	烤箱	.

将肥肉面朝上放入荷兰烤锅中。

[duː; də][nɒt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] ; [duː; də][nɒt]['kʌvə(r)] ; [duː; də][nɒt] [beɪst] .

Do	not	add	water	;	do	not	cover	;	do	not	baste	.
做	不是	添加	水	;	做	不是	覆盖	;	做	不是	绷	.

不要加水；不要盖盖子；不要涂油。

[rəʊst] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 325°F .

Roast	in	moderate	oven	,	325°F	.
烤	在	缓和	烤箱	,	325°F	.

在 325°F 的中等温度下烘烤。

[reə(r)] - - - ['mɪnɪts] [pə(r)][paʊnd]

Rare	18	-	20	minutes	per	pound
稀有的	-	-	-	分钟	每	磅

每磅需烹制18-20分钟，非常少见。

['miːdiəm] - - - ['mɪnɪts] [pə(r)][paʊnd]

Medium	22	-	25	minutes	per	pound
中等的	-	-	-	分钟	每	磅

中等难度，每磅需烹煮22-25分钟。

[wel] - [dʌn] - - - ['mɪnɪts] [pə(r)][paʊnd]

Well	-	done	27	-	30	minutes	per	pound
出色地	-	完毕	-	-	-	分钟	每	磅

全熟，每磅需煮27-30分钟。

[fɔː(r); fə(r)][ʃʊə(r)] [rɪ'zʌlts] [juːz][ə; eɪ] [miːt] [θə'mɒmɪtə(r)] .

For	sure	results	use	a	meat	thermometer	.
为了	当然	结果	使用	一个	肉	温度计	.

为了确保结果准确，请使用肉类温度计。

[ɪn'sɜːt] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði][rəʊst] ,

Insert	it	in	the	thickest	part	of	the	roast	,
插入	它	在	这	最厚	部分	的	这	烤	,

将其插入烤肉最厚的部分，

['biːɪŋ] [ʃʊə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɒt] [rest] [ɒn][fæt][ɔː(r)] [bəʊn] .

being	sure	that	the	bulb	does	not	rest	on	fat	or	bone	.
存在	当然	那	这	电灯泡	做	不是	休息	在	胖的	或者	骨	.

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[juːz] [ðə; ði] [taɪm] [pɪərɪədz] [ə'bʌv] [æz; əz] [ə; eɪ] [gaɪd] .
Use **the** **time** **periods** **above** **as** **a** **guide** **.**
使用 这 时间 时期 多于 作为 一个 指导 .

请以以上时间段为参考。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [rəʊst] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [wen] [ðə; ði] [θə'mɒmɪtə(r)] ['riːdɪŋ] [ɪz] " [reə(r)] , "
Remove **the** **roast** **from** **the** **oven** **when** **the** **thermometer** **reading** **is** **"** **rare** **,** **"**
消除 这 烤 从 这 烤箱 什么时候 这 温度计 阅读 是 " 稀有的 , "

当温度计读数为"三分熟"时，将烤肉从烤箱中取出。

" ['miːdiəm] ,
" **medium** **,**
" 中等的 ,

"中等的，

" [ɔː(r)] " [wel] - [dʌn] , " [æz; əz] [juː; jʊ] [prɪ'fɜː(r)] .
" **or** **"** **well** **-** **done** **,** **"** **as** **you** **prefer** **.**
" 或者 " 出色地 - 完毕 , " 作为 你 更喜欢 .

或"全熟"，随您喜欢。

[tə'mɑːtəʊ] - ['beɪkən] ['gɑːnɪʃ]
Tomato **-** **Bacon** **Garnish**
番茄 - 熏肉 装饰

番茄培根装饰

[hɑːv] [smɔːl] [tə'mɑːtəʊz] ; [krɒs] [ʃɔːt] [strɪps] [ɒv; əv] ['beɪkən] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hɑːf] .
Halve **small** **tomatoes** **;** **cross** **short** **strips** **of** **bacon** **on** **top** **of** **each** **half** **.**
一半 小的 西红柿 ; 叉 短的 条状物 的 熏肉 在 顶部 的 每个 一半 .

将小番茄对半切开；在每半个番茄上交叉放上几小条培根。

[brɔɪl] [ʌn'tɪl] ['beɪkən] [ɪz] [krɪsp] .
Broil **until** **bacon** **is** **crisp** **.**
烤 直到 熏肉 是 脆 .

烤至培根酥脆。

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

['stændɪŋ] [rɪb] [rəʊst] [ɒv; əv] [biːf]
Standing **Rib** **Roast** **of** **Beef**
常设 肋骨 烤 的 牛肉

带骨烤牛肉

[ə'spærəgəs] [ˌhɒlən'deɪz] ([piː] . -)
Asparagus **Hollandaise** **(** **p** **.** **23** **)**
芦笋 荷兰酱 (p . -)

芦笋荷兰酱（第 23 页）

[kɔːn] [ɒn] [ðə; ði] [kɒb]
Corn **on** **The** **Cob**
玉米 在 这 玉米

玉米棒

[tɒst] [griːn] ['sæləd]
Tossed **Green** **Salad**
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

['lemən] ['ʃɪfɒn] Pie8
Lemon **Chiffon** **Pie8**
柠檬 薄纱 Pie8

柠檬戚风派8

[biːf] [pɒt] [rəʊst] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz]
BEEF **POT** **ROAST** **and** **VEGETABLES**
牛肉 锅 烤 和 蔬菜

炖牛肉和蔬菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] [fæt]
1 **tablespoon** **fat**
1 汤匙 胖的

1汤匙脂肪

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [tʃʌk] [rəʊst]
3 **to** **4** **-** **pound** **chuck** **roast**
3 到 4 - 磅 查克 烤

3至4磅重的牛肩肉

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

1½ [kʌps]['wɔːtə(r)]
1½ **cups** **water**
1½ 杯子 水

1.5 杯水

[fɔːr]['miːdiəm] ['ʌnjənz]
4 **medium** **onions**
4 中等的 洋葱

4个中等大小的洋葱

[eit] [smɔːl] ['kærəts]
8 **small** **carrots**
8 小的 胡萝卜

8根小胡萝卜

[fɔːr]['miːdiəm] [pə'teɪtəʊz]
4 **medium** **potatoes**
4 中等的 土豆

4个中等大小的土豆

[θriː]['teɪbəlˌspuːnz] flour1 .
3 **tablespoons** **flour1** **.**
3 汤匙 flour1 .

3汤匙面粉1.

[melt][fæt][ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] .
Melt **fat** **in** **Dutch** **oven** **.**
熔化 胖的 在 荷兰语 烤箱 .

在荷兰烤锅中融化油脂。

[braʊn] [miːt] [ɒn][ɔːl][saɪdz][ɪn][hɒt][fæt] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **hot** **fat** **.**
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 热的 胖的 .

用热油将肉块煎至四面金黄。

['siːz(ə)n] ['dʒenərəsli] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd] ['laɪtli] [wɪð] ['pepə(r)] . [ˌtuː'tuː] .
Season **generously** **with** **salt** **and** **lightly** **with** **pepper** **.** **2** **.**
季节 慷慨地 和 盐 和 轻轻 和 胡椒 . 2 .

1. 撒上大量的盐，再撒上少许胡椒粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtə(r)] ; ['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ə'baʊt][ˌtuːˈtuː] ['aʊəz] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]

Add	**water**	**;**	**cover**	**and**	**cook**	**over**	**low**	**heat**	**about**	**2**	**hours**	**until**	**meat**	**is**
添加	水	;	覆盖	和	厨师	超过	低的	热	关于	2	小时	直到	肉	是

['nɪəli] ['tendə(r)] .

nearly	**tender**	**.**
几乎	投标	.

加水；盖上盖子，用小火煮约 2 小时，直到肉快要煮烂。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['ʌnjənz] ; [kʊk] - ['mɪnɪts] .

Add	**onions**	**;**	**cook**	**10**	**minutes**	**.**
添加	洋葱	;	厨师	-	分钟	.

加入洋葱；煮10分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['kærəts] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊz] ; [kʊk] - - - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [ɔːl]['vedʒtəb(ə)lz]

Add	**carrots**	**and**	**potatoes**	**;**	**cook**	**30**	**-**	**35**	**minutes**	**longer**	**,**	**or**	**until**	**all**	**vegetables**
添加	胡萝卜	和	土豆	;	厨师	-	-	-	分钟	更长	,	或者	直到	全部	蔬菜

[ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] . [θriː] .

are	**tender**	**.**	**3**	**.**
是	投标	.	3	.

加入胡萝卜和土豆；再煮 30-35 分钟，或直到所有蔬菜都变软。3.

[rɪ'muːv] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][tuː; tə]['plætə(r)] .

Remove	**meat**	**and**	**vegetables**	**to**	**platter**	**.**
消除	肉	和	蔬菜	到	拼盘	.

将肉和蔬菜盛入盘中。

['meʒə(r)] [stɒk] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] ; [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [meɪk] 1½ [kʌps] .

Measure	**stock**	**in**	**Dutch**	**oven**	**;**	**add**	**water**	**to**	**make**	**1½**	**cups**	**.**
措施	库存	在	荷兰语	烤箱	;	添加	水	到	制作	1½	杯子	.

在荷兰烤锅中量取高汤；加水至 1.5 杯。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] . [fɔːr] .

Bring	**to**	**a**	**boil**	**.**	**4**	**.**
带来	到	一个	熬	.	4	.

4. 煮沸。

[blend] ['flaʊə(r)] [wɪð] ⅓ [kʌp]['wɔːtə(r)] ; [stɜː(r)]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] [stɒk] .

Blend	**flour**	**with**	**⅓**	**cup**	**water**	**;**	**stir**	**into**	**boiling**	**stock**	**.**
混合	面粉	和	⅓	杯子	水	;	搅拌	进入	沸腾	库存	.

将面粉与 ⅓ 杯水混合；搅拌后倒入沸腾的肉汤中。

[stɜː(r)] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Stir	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
搅拌	不断地	直到	增稠	.

不断搅拌至浓稠。

['siːz(ə)n] , [ɪf] ['nesəsəri] , [wɪð] [sɔːlt] .

Season	**,**	**if**	**necessary**	**,**	**with**	**salt**	**.**
季节	,	如果	必要的	,	和	盐	.

如有必要，可加盐调味。

[ðɪs] [meɪks] ['dʒenərəs] [sˈɜːvɪŋz] [fɔː(r); fə(r)][fɔːr] [wɪð] [ɪ'nʌf] [miːt] [left] ['əʊvə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə'nʌðə(r)]

This	**makes**	**generous**	**servings**	**for**	**4**	**with**	**enough**	**meat**	**left**	**over**	**for**	**another**
这	制作	慷慨的	份量	为了	4	和	足够的	肉	左边	超过	为了	其他

[miːl] . [naɪn]

meal	**.**	**9**
一顿饭	.	9

这道菜足够4人享用，而且剩下的肉还够再吃一顿。9

['swiːdɪʃ] [miːt] [bɔːlz]

SWEDISH	**MEAT**	**BALLS**
瑞典	肉	球

瑞典肉丸

[wʌn] [paʊnd] [tʃɒpt] [biːf]
1 **pound** **chopped** **beef**
1 磅 切碎 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]
1 **cup** **soft** **bread** **crumbs**
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[wʌn] [kʌp] [rɪtʃ] [mɪlk]
1 **cup** **rich** **milk**
1 杯子 富有的 牛奶

杯浓牛奶

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] ['miːdiəm] ['ʌnjənz] , [tʃɒpt]
2 **medium** **onions** **,** **chopped**
2 中等的 洋葱 , 切碎

2个中等大小的洋葱，切碎

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] nutmeg1 .
¼ **teaspoon** **nutmeg1** **.**
¼ 茶匙 nutmeg1 .

¼茶匙肉豆蔻粉。

[kəmˈbaɪn] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪn]['ɔːdə(r)] ['lɪstɪd] ; [mɪks] ['θʌrəli] . [ˌtuːˈtuː] .
Combine **ingredients** **in** **order** **listed** **;** **mix** **thoroughly** **.** **2** **.**
结合 原料 在 命令 列出 ; 混合 彻底 . 2 .

1. 按顺序将所有材料混合均匀。

[melt] [wʌn] ['teɪblspuːn] [iːtʃ] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɪn] ['skɪlɪt] . [θriː] .
Melt **1** **tablespoon** **each** **shortening** **and** **butter** **in** **skillet** **.** **3** **.**
熔化 1 汤匙 每个 缩短 和 黄油 在 煎锅 . 3 .

在煎锅中融化1汤匙起酥油和1汤匙黄油。3.

[fɔːm] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] [əˈbaʊt] [wʌn] - [ɪntʃ] [ɪn] [daɪˈæmɪtə(r)] ['juːzɪŋ] ['tiːspuːn] (
Form **meat** **mixture** **into** **small** **balls** **about** **1** **-** **inch** **in** **diameter** **using** **teaspoon** **(**
形式 肉 混合物 进入 小的 球 关于 1 - 英寸 在 直径 使用 茶匙 (
['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [tuː] [sɒft] [tuː; tə] [ʃeɪp] [wɪð] ['fɪŋgəz] .) [fɔːr] .
mixture **is** **too** **soft** **to** **shape** **with** **fingers** **.** **)** **4** **.**
混合物 是 也 柔软的 到 形状 和 手指 .) 4 .

用茶匙将肉馅捏成直径约 1 英寸的小球（肉馅太软，用手指捏不成球状）。4.

[braʊn] [miːt] [bɔːlz] [ɪn] [hɒt] [fæt] , [ə; eɪ] [fjuː] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] ;
Brown **meat** **balls** **in** **hot** **fat** **,** **a** **few** **at** **a** **time** **;**
棕色的 肉 球 在 热的 胖的 , 一个 很少 在 一个 时间 ;

用热油一次炸几个肉丸，直到肉丸变成棕色；

[pleɪs] [ɪn] [bəʊl] [ʌn'tɪl] [ɔ:l] [hæv; həv] [bi:n] [braʊn] .

place	**in**	**bowl**	**until**	**all**	**have**	**been**	**browned**	**.**
地方	在	碗	直到	全部	有	到过	棕色	.

放入碗中，煎至全部呈金黄色。

[ˌeɪ di: 'di:] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ekstrə] [fæt] [tu:; tə] ['skɪlɪt] [æz; əz] ['ni:dɪd] . [faɪv] .

Add	**a**	**little**	**extra**	**fat**	**to**	**skillet**	**as**	**needed**	**.**	**5**	**.**
添加	一个	小的	额外的	胖的	到	煎锅	作为	需要	.	5	.

5. 根据需要，在煎锅中加入少许油脂。

[tu:; tə] ['drɪpɪŋ] [ɪn] ['skɪlɪt] [ˌeɪ di: 'di:] [wʌn] [kʌp] ['wɔ:tə(r)] .

To	**drippings**	**in**	**skillet**	**add**	**1**	**cup**	**water**	**.**
到	滴落物	在	煎锅	添加	1	杯子	水	.

在煎锅中剩余的油中加入1杯水。

[brɪŋ] [tu:; tə] [bɔɪl] .

Bring	**to**	**boil**	**.**
带来	到	熬	.

煮沸。

[blend] [wʌn] ['teɪblspu:n] ['flaʊə(r)] [wɪð] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] ; [stɜ:(r)] ['ɪntu:] ['greɪvi] .

Blend	**1**	**tablespoon**	**flour**	**with**	**2**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**;**	**stir**	**into**	**gravy**	**.**
混合	1	汤匙	面粉	和	2	汤匙	寒冷的	水	;	搅拌	进入	肉汁	.

将 1 汤匙面粉与 2 汤匙冷水混合；拌入肉汁中。

[stɜ:(r)] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] . [sɪks] .

Stir	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**	**6**	**.**
搅拌	不断地	直到	增稠	.	6	.

不断搅拌至浓稠。6.

[rɪ'tɜ:n] [mi:t] [bɔ:lz] [tu:; tə] ['skɪlɪt] .

Return	**meat**	**balls**	**to**	**skillet**	**.**
返回	肉	球	到	煎锅	.

将肉丸放回煎锅。

['kʌvə(r)] ; ['sɪmə(r)] ['dʒentli] ½ ['aʊə(r)] .

Cover	**;**	**simmer**	**gently**	**½**	**hour**	**.**
覆盖	;	煨	轻轻地	½	小时	.

盖上盖子，小火慢炖半小时。

[meɪks] [eit] [s'ɜ:vɪŋz] . -

Makes	**8**	**servings**	**.**	**10**
制作	8	份量	.	-

可供 8 人食用。

[pæn] - [fraɪd] [bə'nɑ:nəz]

PAN	**-**	**FRIED**	**BANANAS**
平底锅	-	油煎	香蕉

煎香蕉

[sɪks] [fɜ:m] [bə'nɑ:nəz] [[wʌn]]

6	**firm**	**bananas**	**[**	**1**	**]**
6	公司	香蕉	[	1	]

根硬香蕉[1]

[sɔ:lt]

Salt
盐

盐

¼ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]

¼	**cup**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

[kiːp] [həʊl] [ɔː(r)][kʌt] ['krɒswaɪz] ['ɪntuː] [hɑːvz] .

Keep	**whole**	**or**	**cut**	**crosswise**	**into**	**halves**	**.**
保持	所有的	或者	切	横向	进入	一半	.

保持完整或横切成两半。

[fraɪ][bə'nɑːnəz] ['sləʊli] [ɪn]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ʌn'tɪl]['tendə(r)] . . . ['iːzəli] [pɪəst] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] . .

Fry	**bananas**	**slowly**	**in**	**butter**	**or**	**margarine**	**until**	**tender**	**.**	**.**	**.**	**easily**	**pierced**	**with**	**a**	**fork**	**.**	**.**
炒	香蕉	缓慢地	在	黄油	或者	人造黄油	直到	投标	.	.	.	容易地	穿孔	和	一个	叉	.	.

. ['tɜːnɪŋ] [ðə; ði][bə'nɑːnəz][ʌn'tɪl] ['iːvnli] [braʊn] .

.	**turning**	**the**	**bananas**	**until**	**evenly**	**browned**	**.**
.	转弯	这	香蕉	直到	均匀地	棕色	.

将香蕉用黄油或人造黄油慢煎至软嫩……用叉子可以轻松戳穿……翻动香蕉直至均匀呈棕色。

['sprɪŋk(ə)l] ['laɪtli] [wɪð] [sɔːlt] .

Sprinkle	**lightly**	**with**	**salt**	**.**
撒	轻轻	和	盐	.

轻轻撒上盐。

[sɜːv] [hɒt][æz; əz][ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l] .

Serve	**hot**	**as**	**a**	**vegetable**	**.**
服务	热的	作为	一个	蔬菜	.

趁热作为蔬菜食用。

[miːl] [sə'dʒestʃənz] : [pæn] - [fraɪd] [bə'nɑːnəz] , [sɜːvd] [æz; əz][ə; eɪ][hɒt]['vedʒtəb(ə)l] , [ɑː(r); ə(r)] ['eksələnt]

Meal	**Suggestions**	**:**	**Pan**	**-**	**Fried**	**Bananas**	**,**	**served**	**as**	**a**	**hot**	**vegetable**	**,**	**are**	**excellent**
一顿饭	建议	:	平底锅	-	油煎	香蕉	,	服务	作为	一个	热的	蔬菜	,	是	出色的

['fleɪvə(r)] ['pɑːtnə] [wɪð] [fɪʃ] ,

flavor	**partners**	**with**	**fish**	**,**
味道	合作伙伴	和	鱼	,

餐点推荐：煎香蕉作为热蔬菜食用，与鱼类搭配风味极佳。

[miːt] , ['pəʊltri] [ɔː(r)] [egz] [fɔː(r); fə(r)] ['lʌntʃən] [ɔː(r)]['dɪnə(r)] .

meat	**,**	**poultry**	**or**	**eggs**	**for**	**luncheon**	**or**	**dinner**	**.**
肉	,	家禽	或者	鸡蛋	为了	午餐	或者	晚餐	.

午餐或晚餐的肉类、家禽或鸡蛋。

[pæn] - [fraɪd] [bə'nɑːnəz] [wɪð] ['hæmbɜːg] ['pætiz] [ænd; ənd] [həʊl] ['kærəts] [meɪk] [æn; ən] ['æpɪtaɪzɪŋ] ,

Pan	**-**	**Fried**	**Bananas**	**with**	**Hamburg**	**Patties**	**and**	**Whole**	**Carrots**	**make**	**an**	**appetizing**	**,**
平底锅	-	油煎	香蕉	和	汉堡	肉饼	和	所有的	胡萝卜	制作	一个	令人垂涎的	,

['kʌləf(ə)l] [ænd; ənd] [njuˈtrɪʃəs] [pleɪt] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] .

colorful	**and**	**nutritious**	**plate**	**combination**	**.**
丰富多彩的	和	营养丰富的	盘子	组合	.

香煎香蕉配汉堡肉饼和整根胡萝卜，是一道美味、色彩缤纷且营养丰富的菜肴组合。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði]['menjuː] , [bɪ'gɪn] [wɪð] [tʃɪld] ['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] .

To	**complete**	**the**	**menu**	**,**	**begin**	**with**	**chilled**	**vegetable**	**juice**	**.**
到	完全的	这	菜单	,	开始	和	冷藏	蔬菜	汁	.

为了完善这顿饭，可以先来一杯冰镇蔬菜汁。

[wɪð] [ðə; ði] ['hæmbɜːg] ['plætə(r)] , [sɜːv] [hɒt][rəʊlz][ænd; ənd][ə; eɪ] [tɒst] [griːn] ['sæləd] .

With	**the**	**Hamburg**	**platter**	**,**	**serve**	**hot**	**rolls**	**and**	**a**	**tossed**	**green**	**salad**	**.**
和	这	汉堡	拼盘	,	服务	热的	卷	和	一个	抛掷	绿色的	沙拉	.

汉堡拼盘配热面包卷和拌好的蔬菜沙拉。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] , ['dʒeli][rəʊl]['slaɪsɪz] [wɪð] [aɪs] [kriːm] [ænd; ənd] ['kɒfi] . -

For	**dessert**	**,**	**jelly**	**roll**	**slices**	**with**	**ice**	**cream**	**and**	**coffee**	**.**	**11**
为了	甜点	,	果冻	卷	切片	和	冰	奶油	和	咖啡	.	-

甜点是果冻卷配冰淇淋和咖啡。11

[swɪs] [steɪk]

SWISS	**STEAK**
瑞士	牛排

瑞士牛排

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [tɒp] [raʊnd] , [kʌt] [wʌn] - [ɪntʃ] [θɪk]
2 **pounds** **top** **round** **,** **cut** **1** **-** **inch** **thick**
2 磅 顶部 圆形的 , 切 1 - 英寸 厚的

2磅上脑肉，切成1英寸厚的片。

½ [kʌp] ['flaʊə(r)]
½ **cup** **flour**
½ 杯子 面粉

半杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 **tablespoons** **fat**
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

[wʌn] [kʌp] [kænd] [təˈmɑːtəʊz]
1 **cup** **canned** **tomatoes**
1 杯子 罐装 西红柿

杯罐装番茄

[ˌtuːˈtuː] [lɑːdʒ] ['ʌnjənz]
2 **large** **onions**
2 大的 洋葱

2个大洋葱

[kʊkt] [brɔːd] ['nuːd(ə)lz]
Cooked **broad** **noodles**
煮熟 广阔 面条

煮熟的宽面条

[wʌn] . [kʌt] [miːt] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['piːsɪz] . [ˌtuːˈtuː] .
1 **.** **Cut** **meat** **into** **serving** **pieces** **.** **2** **.**
1 . 切 肉 进入 服务 件 . 2 .

1. 将肉切成块状。2.

[kəmˈbaɪn] ['flaʊə(r)] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Combine **flour** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
结合 面粉 , 盐 和 胡椒 .

将面粉、盐和胡椒粉混合。

[paʊnd] ['flaʊə(r)] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [miːt] ,
Pound **flour** **mixture** **into** **meat** **,**
磅 面粉 混合物 进入 肉 ,

将面粉混合物捣入肉中，

['juːzɪŋ] [ðə; ði] [edʒ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['hevi] ['sɔːsə(r)] [ɔː(r)] [ə; eɪ] ['mælɪt] [dɪ'zaɪnd] [ɪ'speʃəli] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
using **the** **edge** **of** **a** **heavy** **saucer** **or** **a** **mallet** **designed** **especially** **for** **the**
使用 这 边缘 的 一个 重的 碟子 或者 一个 槌 设计 尤其 为了 这
['pɜːpəs] . [θriː] .
purpose **.** **3** **.**
目的 . 3 .

用厚碟子的边缘或专门为此目的设计的木槌。3.

[melt] [fæt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] .

Melt	**fat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**over**	**low**	**heat**	**.**
熔化	胖的	在	鸡	油炸锅	超过	低的	热	.

用小火在炸鸡锅里融化油脂。

[braʊn] [miːt] [ɒn] [bəuθ] [saɪdz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tə'mɑːtəʊz] , ['kʌvə(r)] ; [kʊk] ['sləʊli] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] . [fɔːr] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**;**	**add**	**tomatoes**	**,**	**cover**	**;**	**cook**	**slowly**	**about**	**1**	**hour**	**.**	**4**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	;	添加	西红柿	,	覆盖	;	厨师	缓慢地	关于	1	小时	.	4	.

将肉两面煎至棕色；加入西红柿，盖上盖子；小火慢炖约1小时。4.

[kʌt] ['ʌnjənz] ['krɒswaɪz] ['ɪntuː] [hɑːf] - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	**onions**	**crosswise**	**into**	**half**	**-**	**inch**	**slices**	**.**
切	洋葱	横向	进入	一半	-	英寸	切片	.

将洋葱横切成半英寸厚的片。

[pleɪs] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [miːt] .

Place	**on**	**top**	**of**	**meat**	**.**
地方	在	顶部	的	肉	.

放在肉上面。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [kʊk] , ['kʌvəd] , [ə'baʊt] ½ ['aʊə(r)] [lɒŋgə(r)] , [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['ʌnjənz]

Continue	**to**	**cook**	**,**	**covered**	**,**	**about**	**½**	**hour**	**longer**	**,**	**or**	**until**	**meat**	**and**	**onions**
继续	到	厨师	,	涵盖	,	关于	½	小时	更长	,	或者	直到	肉	和	洋葱

[ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] . [faɪv] .

are	**tender**	**.**	**5**	**.**
是	投标	.	5	.

盖上锅盖继续煮约半小时，或直到肉和洋葱变软。5.

[sɜːv] [ɒn] [hɒt] ['nuːd(ə)lz] [wɪð] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] ['ʌnjən] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [iːtʃ] ['pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv]

Serve	**on**	**hot**	**noodles**	**with**	**one**	**or**	**two**	**slices**	**of**	**onion**	**on**	**top**	**of**	**each**	**portion**	**of**
服务	在	热的	面条	和	一	或者	二	切片	的	洋葱	在	顶部	的	每个	部分	的

[miːt] .

meat	**.**
肉	.

将肉放在热腾腾的面条上，每份肉上放一两片洋葱即可。

[pɔː(r)] [pæn] ['drɪpɪŋ] ['əʊvə(r)] [ɔːl] .

Pour	**pan**	**drippings**	**over**	**all**	**.**
倒	平底锅	滴落物	超过	全部	.

将锅里的油浇在所有东西上。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] . -

Makes	**6**	**servings**	**.**	**12**
制作	6	份量	.	-

可供 6 人食用。12

['frɪzld] [biːf]

FRIZZLED	**BEEF**
蓬松的	牛肉

香煎牛肉

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

4	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
4	汤匙	黄油	或者	人造黄油

4汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]

1	**small**	**green**	**pepper**	**,**	**chopped**
1	小的	绿色的	胡椒	,	切碎

1个小青椒，切碎

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɒpt]

1	small	onion	,	finely	chopped
1	小的	洋葱	，	精细地	切碎

1个小洋葱，切碎

[wʌn][dʒɑː(r)] (2½ [ˌəʊ 'zed] .)

1	jar	(	2½	oz	.	)
1	罐	(	2½	盎司	.	)

罐（2½ 盎司）

[draɪd] [biːf]

dried	beef
干燥	牛肉

牛肉干

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

4	tablespoons	flour
4	汤匙	面粉

4汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] milk1 .

2	cups	milk1	.
2	杯子	milk1	.

杯牛奶1.

[melt] ['bʌtə(r)] [ɪn] ['skɪlɪt] .

Melt	butter	in	skillet	.
熔化	黄油	在	煎锅	.

在煎锅里融化黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɒpt] ['pepə(r)] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .

Add	chopped	pepper	and	onion	.
添加	切碎	胡椒	和	洋葱	.

加入切碎的辣椒和洋葱。

['kʌvə(r)] ; [kʊk] ['sləʊli] [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz] ['tendə(r)] [bʌt; bət] [nɒt] [braʊn] .

Cover	;	cook	slowly	about	5	minutes	until	onion	is	tender	but	not	brown	.
覆盖	;	厨师	缓慢地	关于	5	分钟	直到	洋葱	是	投标	但	不是	棕色的	.

盖上锅盖；小火煮约 5 分钟，直到洋葱变软但未变褐色。

(['kʌvə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [fɔːr] - [kwɔːt] ['sɔːspən] [fɪts] ['skɪlɪt] .) [ˌtuː'tuː] .

(	Cover	for	4	-	quart	saucepan	fits	skillet	.	)	2	.
(	覆盖	为了	4	-	夸脱	平底锅	适合	煎锅	.	)	2	.

（4夸脱平底锅的盖子也适用于煎锅。）2.

[rɪns] [draɪd] [biːf] [wɪð] [hɒt] ['wɔːtə(r)] ; [dreɪn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ; [kʊk] ['sləʊli] [ˌtuː'tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] . [θriː] .

Rinse	dried	beef	with	hot	water	;	drain	;	add	;	cook	slowly	2	or	3	minutes	longer	.	3	.
冲洗	干燥	牛肉	和	热的	水	;	流走	;	添加	;	厨师	缓慢地	2	或者	3	分钟	更长	.	3	.

将牛肉干用热水冲洗；沥干水分；加入；再慢煮2至3分钟。3.

['sprɪŋk(ə)l] ['flaʊə(r)] ['əʊvə(r)] [ɔːl] ; [stɜː(r)] [tuː; tə] [dɪ'strɪbjuːt] ['flaʊə(r)] ['iːvnli] . [fɔːr] .

Sprinkle	flour	over	all	;	stir	to	distribute	flour	evenly	.	4	.
撒	面粉	超过	全部	;	搅拌	到	分发	面粉	均匀地	.	4	.

4. 将面粉均匀撒在所有食材上，搅拌均匀。

[stɜː(r)] [ɪn] [mɪlk] .

Stir	in	milk	.
搅拌	在	牛奶	.

加入牛奶搅拌。

[stɜː(r)] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['kɒmz] [tuː; tə][ə; eɪ] [bɔɪl] [ænd; ənd] [sɔːs] ['θikən] . [faɪv] .

Stir	constantly	until	mixture	comes	to	a	boil	and	sauce	thickens	.	5	.
搅拌	不断地	直到	混合物	来	到	一个	熬	和	酱	增厚	.	5	.

不断搅拌，直到混合物沸腾且酱汁变稠。5.

[sɜːv] ['əʊvə(r)] [sk'weəz] [ɒv; əv] [hɒt] [kɔːn] [bred] [meɪd] [wɪð] [kɔːn] ['mʌfɪn] [mɪks] .

Serve	over	squares	of	hot	corn	bread	made	with	corn	muffin	mix	.
服务	超过	正方形	的	热的	玉米	面包	制成	和	玉米	松饼	混合	.

将混合物浇在用玉米松饼粉制成的热玉米面包块上。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][faɪv] [s'ɜːvɪŋz] . -

Makes	4	to	5	servings	.	13
制作	4	到	5	份量	.	-

可供 4 至 5 人食用。13

[stʌft] [pɔːk] [tʃɒps]

STUFFED	PORK	CHOPS
填充	猪肉	排骨

酿猪排

[sɪks] [θɪk] [pɔːk] [tʃɒps]

6	thick	pork	chops
6	厚的	猪肉	排骨

6块厚猪排

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [sɒft] [bred] [krʌmz]

2	cups	soft	bread	crumbs
2	杯子	柔软的	面包	面包屑

杯软面包屑

¼ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

¼	cup	melted	butter	or	margarine
¼	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

½ [kʌp] ['wɔːtə(r)]

½	cup	water
½	杯子	水

半杯水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pəʊltri] ['siːzənɪŋ] , [seɪdʒ] [ɔː(r)] [taɪm]

¼	teaspoon	poultry	seasoning	,	sage	or	thyme
¼	茶匙	家禽	调料	,	圣人	或者	百里香

¼茶匙家禽调味料、鼠尾草或百里香

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

2	tablespoons	minced	onion
2	汤匙	剁碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[fjuː] [greɪnz] pepper1 .

few	grains	pepper1	.
很少	谷物	pepper1	.

少量胡椒粉1。

[kʌt] ['pɒkɪt] [ɪn] [pɔːk] [tʃɒps] [frɒm; frəm][saɪd][nekst][tuː; tə][ðə; ði][bəʊn] . [ˌtuː'tuː] .

Cut	pocket	in	pork	chops	from	side	next	to	the	bone	.	2	.
切	口袋	在	猪肉	排骨	从	边	下一个	到	这	骨	.	2	.

2. 在猪排侧面靠近骨头的位置切出一个口袋。

[kəm'baɪn] [nekst][sɪks] [ɪn'griːdiənts] [fɔː(r); fə(r)] ['stʌfɪŋ] .
Combine **next** **6** **ingredients** **for** **stuffing** **.**
结合 下一个 6 原料 为了 馅 .

将接下来的 6 种配料混合在一起制成馅料。

[fɪl] [p'ɒkɪts] [wɪð] ['stʌfɪŋ] .
Fill **pockets** **with** **stuffing** **.**
充满 口袋 和 馅 .

在口袋里塞满填充物。

[braʊn] [tʃɒps] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] . [θriː] .
Brown **chops** **in** **chicken** **fryer** **over** **low** **heat** **.** **3** **.**
棕色的 排骨 在 鸡 油炸锅 超过 低的 热 . 3 .

3. 用炸鸡锅小火将鸡排炸至棕色。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] .
Add **water** **.**
添加 水 .

加水。

['kʌvə(r)] ; [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [wʌn]['aʊə(r)] .
Cover **;** **cook** **over** **low** **heat** **1** **hour** **.**
覆盖 ; 厨师 超过 低的 热 1 小时 .

盖上盖子；小火煮1小时。

[meɪk] ['greɪvi][frɒm; frəm][pæn] ['drɪpɪŋ] .
Make **gravy** **from** **pan** **drippings** **.**
制作 肉汁 从 平底锅 滴落物 .

用锅里剩下的油做成肉汁。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes **6** **servings** **.**
制作 6 份量 .

可供 6 人食用。

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

[stʌft] [pɔːk] [tʃɒps]
Stuffed **Pork** **Chops**
填充 猪肉 排骨

酿猪排

['greɪvi]
Gravy
肉汁

肉汁

[pæn] - [fraɪd][bə'nɑːnəz] ([peɪdʒ] -)
Pan **-** **fried** **Bananas** **(** **page** **10** **)**
平底锅 - 油煎 香蕉 (页 -)

煎香蕉（第10页）

[wɪpt] [pə'teɪtəʊz]
Whipped **Potatoes**
鞭打 土豆

土豆泥

['bʌtəd]	[griːn]	[biːnz]
Buttered	**Green**	**Beans**
涂黄油的	绿色的	豆子

黄油四季豆

[rɔː]	['vedʒtəb(ə)l]	['reliʃ]
Raw	**Vegetable**	**Relishes**
生的	蔬菜	调味品

生蔬菜酱

['æp(ə)l]	Pie14
Apple	**Pie14**
苹果	Pie14

苹果派14

[fraɪd]	['tʃɪkɪn]
FRIED	**CHICKEN**
油煎	鸡

炸鸡

[wʌn]	['fraɪɪŋ]	['tʃɪkɪn]	,	[dɪs'dʒɔɪntɪd]
1	**frying**	**chicken**	**,**	**disjointed**
1	煎炸	鸡	,	脱节的

只炸鸡，已分割

½	[kʌp]	['vedʒtəb(ə)l]	[fæt]
½	**cup**	**vegetable**	**fat**
½	杯子	蔬菜	胖的

半杯植物油

[ˌtuː'tuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	['bʌtə(r)]	[ɔː(r)]	[ˌmɑːdʒə'riːn]
2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

½	[kʌp]	['flaʊə(r)]
½	**cup**	**flour**
½	杯子	面粉

半杯面粉

1½	['tiːspuːn]	['ʌnjən]	[sɔːlt]
1½	**teaspoons**	**onion**	**salt**
1½	茶匙	洋葱	盐

1.5茶匙洋葱盐

[ˌtuː'tuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	water1	.
2	**tablespoons**	**water1**	**.**
2	汤匙	water1	.

2汤匙水1.

[hæv; həv]	['tʃɪkɪn]	[kʌt]	['ɪntuː]	['sɜːvɪŋ]	['piːsɪz]	.
Have	**chicken**	**cut**	**into**	**serving**	**pieces**	**.**
有	鸡	切	进入	服务	件	.

将鸡肉切成块状。

[wɒʃ]	['θʌrəli]	[ɪn]	[kəʊld]	['wɔːtə(r)]	[bʌt; bət]	[duː; də]	[nɒt]	[səʊk]	.	[ˌtuː'tuː]	.
Wash	**thoroughly**	**in**	**cold**	**water**	**but**	**do**	**not**	**soak**	**.**	**2**	**.**
洗	彻底	在	寒冷的	水	但	做	不是	浸泡	.	2	.

1. 用冷水彻底清洗，但不要浸泡。2.

[melt]	['vedʒtəb(ə)l]	[fæt]	[ænd; ənd]	['bʌtə(r)]	['əʊvə(r)]	[ləʊ]	[hiːt]	[ɪn]	['tʃɪkɪn]	['fraɪə(r)]	.	[θriː]	.
Melt	**vegetable**	**fat**	**and**	**butter**	**over**	**low**	**heat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**.**	**3**	**.**
熔化	蔬菜	胖的	和	黄油	超过	低的	热	在	鸡	油炸锅	.	3	.

3. 在炸鸡锅中用小火融化植物油和黄油。

[kəm'baɪn] ['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['ʌnjən] [sɔ:lt][ɪn] ['stɜ:di] ['peɪpə(r)][bæg] .

Combine	**flour**	**and**	**onion**	**salt**	**in**	**sturdy**	**paper**	**bag**	**.**
结合	面粉	和	洋葱	盐	在	结实的	纸	包	.

将面粉和洋葱盐放入结实的纸袋中混合。

[pleɪs] [θri:] [ɔ:(r)][fɔ:(r)] ['pi:sɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɪn][ðə; ði][bæg] .

Place	**three**	**or**	**four**	**pieces**	**of**	**chicken**	**in**	**the**	**bag**	**.**
地方	三	或者	四	件	的	鸡	在	这	包	.

在袋子里放入三四块鸡肉。

[ʃeɪk] [ðə; ði][bæg][tu:; tə][kəʊt][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [wɪð] ['flaʊə(r)] .

Shake	**the**	**bag**	**to**	**coat**	**the**	**chicken**	**with**	**flour**	**.**
摇	这	包	到	外套	这	鸡	和	面粉	.

摇晃袋子，使鸡肉均匀裹上面粉。

[pʊt] ['tʃɪkɪn] ['pi:sɪz] ['ɪntu:][hɒt][fæt] .

Put	**chicken**	**pieces**	**into**	**hot**	**fat**	**.**
放	鸡	件	进入	热的	胖的	.

将鸡块放入热油中。

[rɪ'pi:t] [ʌn'tɪl][ɔ:l] ['pi:sɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɑ:(r); ə(r)] ['flaʊəd] . [fɔ:r] .

Repeat	**until**	**all**	**pieces**	**of**	**chicken**	**are**	**floured**	**.**	**4**	**.**
重复	直到	全部	件	的	鸡	是	撒了面粉	.	4	.

重复以上步骤，直到所有鸡块都裹上面粉。4.

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn][wʌn][saɪd] ; [tɜ:n] [tu:; tə] [braʊn] [ɒn][ɔ:l] [saɪdz] ['i:vnli] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**until**	**browned**	**on**	**one**	**side**	**;**	**turn**	**to**	**brown**	**on**	**all**	**sides**	**evenly**	**.**
厨师	超过	低的	热	直到	棕色	在	一	边	;	转动	到	棕色的	在	全部	侧面	均匀地	.

小火煎至一面呈棕色；翻面煎至四面均匀呈棕色。

[ə'vɔɪd] ['tɜ:nɪŋ] [mɔ:(r)][ðæn; ðən] ['nesəsəri] . [faɪv] .

Avoid	**turning**	**more**	**than**	**necessary**	**.**	**5**	**.**
避免	转弯	更多的	比	必要的	.	5	.

避免过度转动。5.

[ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)] .

Add	**water**	**.**
添加	水	.

加水。

['kʌvə(r)][pæn] .

Cover	**pan**	**.**
覆盖	平底锅	.

盖上锅盖。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
厨师	超过	低的	热	为了	-	分钟	.

小火慢煮30分钟。

[ʌn'kʌvə(r)] ; [kʊk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .

Uncover	**;**	**cook**	**15**	**minutes**	**longer**	**.**
揭露	;	厨师	-	分钟	更长	.

揭开盖子，再煮15分钟。

[meɪks] [fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz] . -

Makes	**4**	**servings**	**.**	**15**
制作	4	份量	.	-

可供4人食用。15

['tʃɪli] [kɒn] ['kɑ:rneɪ]

CHILI	**CON**	**CARNE**
辣椒	康	肉

辣椒肉酱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 **tablespoons** **fat**
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[wʌn] [lɑːdʒ] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]
1 **large** **onion** **,** **chopped**
1 大的 洋葱 , 切碎

1个大洋葱，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]
1 **green** **pepper** **,** **chopped**
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 **pound** **ground** **beef**
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] (2½ [kʌps]) [təˈmɑːtəʊz]
1 **No** **.** **2** **can** **(** **2½** **cups** **)** **tomatoes**
1 不 . 2 能 (2½ 杯子) 西红柿

1罐2号（2.5杯）番茄

[wʌn][kæn; kən] [kənˈdenst] [təˈmɑːtəʊ] [suːp]
1 **can** **condensed** **tomato** **soup**
1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐浓缩番茄汤

½ ['tiːspuːn] [pəˈpriːkə; 'pæprɪkə]
½ **teaspoon** **paprika**
½ 茶匙 辣椒

½茶匙辣椒粉

⅛ ['tiːspuːn] [keɪˈen]
⅛ **teaspoon** **cayenne**
⅛ 茶匙 辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 **bay** **leaf**
1 湾 叶子

1片月桂叶

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
1 **tablespoon** **chili** **powder**
1 汤匙 辣椒 粉末

1汤匙辣椒粉

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]
1 **clove** **garlic**
1 丁香 蒜

1瓣大蒜

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] (2½ [kʌps]) ['kɪdni] [biːnz]
1 **No** **.** **2** **can** **(** **2½** **cups** **)** **kidney** **beans**
1 不 . 2 能 (2½ 杯子) 肾 豆子

1罐2号（2.5杯）芸豆

[rɔː] ['ʌnjən] [rɪŋz] (['ɒpʃən(ə)l]) [wʌn] .
Raw onion rings (optional) 1 .
生的 洋葱 戒指 (选修的) 1 .

生洋葱圈（可选）1.

[melt] [fæt] [ɪn] [ˌtuːˈtuː] - [kwɔːt] ['sɔːspən] .
Melt fat in 2 - quart saucepan .
熔化 胖的 在 2 - 夸脱 平底锅 .

在2夸脱的平底锅中融化油脂。

[braʊn] ['ʌnjən] , [griːn] ['pepə(r)] [ænd; ənd] [miːt] [ɪn] [hɒt] [fæt] .
Brown onion , green pepper and meat in hot fat .
棕色的 洋葱 , 绿色的 胡椒 和 肉 在 热的 胖的 .

用热油炒香洋葱、青椒和肉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [təˈmɑːtəʊz] , [suːp] , [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] , [keɪˈen] , [beɪ] [liːf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] .
Add tomatoes , soup , paprika , cayenne , bay leaf and chili powder .
添加 西红柿 , 汤 , 辣椒 , 辣椒 , 湾 叶子 和 辣椒 粉末 .

加入西红柿、汤、辣椒粉、卡宴辣椒粉、月桂叶和辣椒粉。

['sɪmə(r)] [əˈbaʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] , ['ædɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ɪf] ['mɪkstʃə(r)] [gets] [tuː] [θɪk] .
Simmer about 1 hour , adding water if mixture gets too thick .
煨 关于 1 小时 , 添加 水 如果 混合物 获得 也 厚的 .

小火慢炖约1小时，如果混合物太稠，可加水。

[ˌtuːˈtuː] . [mæʃ] ['gɑːlɪk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [təˈgeðə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] ['ɪntuː] ['mɪkstʃə(r)] .
2 . Mash garlic and salt together and stir into mixture .
2 . 捣碎 蒜 和 盐 一起 和 搅拌 进入 混合物 .

2. 将大蒜和盐捣碎，搅拌到混合物中。

[stɜː(r)] [ɪn] [biːnz] .
Stir in beans .
搅拌 在 豆子 .

加入豆子。

[hiːt] ['θʌrəli] .
Heat thoroughly .
热 彻底 .

彻底加热。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['ʌnjən] [rɪŋz] .
Garnish with onion rings .
装饰 和 洋葱 戒指 .

用洋葱圈装饰。

[meɪks] [sɪks] [sˈɜːvɪŋz] . -
Makes 6 servings . 16
制作 6 份量 . -

可供 6 人食用。16

[fraɪd] [fɪʃ] ['fɪlɪt]
FRIED FISH FILLETS
油煎 鱼 鱼片

炸鱼片

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [fɪʃ] ['fɪlɪt] , [steɪks] [ɔː(r)] [pæn] - [drest] [fɪʃ]
2 pounds fish fillets , steaks or pan - dressed fish
2 磅 鱼 鱼片 , 牛排 或者 平底锅 - 穿着 鱼

2磅鱼片、鱼排或煎鱼

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	egg
1	蛋

1个鸡蛋

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪlk] [ɔː(r)] ['wɔːtə(r)]

1	tablespoon	milk	or	water
1	汤匙	牛奶	或者	水

1汤匙牛奶或水

[wʌn] [kʌp] [bred] [krʌmz] , ['krækə(r)] [krʌmz] , ['kɔːnmiːl] [ɔː(r)] flour1 .

1	cup	bread	crumbs	,	cracker	crumbs	,	cornmeal	or	flour1	.
1	杯子	面包	面包屑	,	饼干	面包屑	,	玉米粉	或者	flour1	.

杯面包屑、饼干屑、玉米粉或面粉。

[kʌt] [fɪʃ] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] - [saɪz] ['pɔːʃənz] .

Cut	fish	into	serving	-	size	portions	.
切	鱼	进入	服务	-	尺寸	部分	.

把鱼切成适合食用的小块。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔːlt] . [ˌtuː'tuː] .

Sprinkle	with	salt	.	2	.
撒	和	盐	.	2	.

撒上盐。2.

[biːt] [eg] ['slaɪtli] ; [blend] [ɪn] [mɪlk] . [θriː] .

Beat	egg	slightly	;	blend	in	milk	.	3	.
打	蛋	轻微地	;	混合	在	牛奶	.	3	.

3. 将鸡蛋稍微打散；拌入牛奶。

[dɪp] [fɪʃ] [ɪn] [eg] ; [rəʊl] [ɪn] [krʌmz] . [fɔːr] .

Dip	fish	in	egg	;	roll	in	crumbs	.	4	.
蘸	鱼	在	蛋	;	卷	在	面包屑	.	4	.

将鱼蘸上蛋液，再裹上面包屑。4.

[melt] [fæt] [ɪn] ['skɪlɪt] [ɔː(r)] ['tʃɪkɪn] ['fraɪə(r)] .

Melt	fat	in	skillet	or	chicken	fryer	.
熔化	胖的	在	煎锅	或者	鸡	油炸锅	.

在煎锅或炸鸡锅中融化油脂。

[ðə; ði] [fæt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ə'baʊt] ⅛ - [ɪntʃ] [diːp] .

The	fat	should	be	about	⅛	-	inch	deep	.
这	胖的	应该	是	关于	⅛	-	英寸	深的	.

脂肪层厚度应约为⅛英寸。

[wen] [fæt] [ɪz] [hɒt] [bʌt; bət] [nɒt] ['sməʊkɪŋ] , [fraɪ] [fɪʃ] [æt; ət] ['mɒdərət] [hiːt] .

When	fat	is	hot	but	not	smoking	,	fry	fish	at	moderate	heat	.
什么时候	胖的	是	热的	但	不是	吸烟	,	炒	鱼	在	缓和	热	.

当油脂发热但不冒烟时，用中火煎鱼。

[wen] [braʊn] [ɒn] [wʌn] [saɪd] , [tɜːn] ['keəfəli] ; [braʊn] ['ʌðə(r)] [saɪd] .

When	brown	on	one	side	,	turn	carefully	;	brown	other	side	.
什么时候	棕色的	在	一	边	,	转动	小心	;	棕色的	其他	边	.

一面呈棕色后，小心翻面；另一面也呈棕色即可。

[kʊk] [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] [ɒn] [iːtʃ] [saɪd] .

Cook	about	5	minutes	on	each	side	.
厨师	关于	5	分钟	在	每个	边	.

每面煎约5分钟。

[dreɪn] [ɒn] [əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt] ['peɪpə(r)] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes **6** **servings** **.**
制作 6 份量 .

可供 6 人食用。

['tɑːtə(r)] [sɔːs]
TARTAR **SAUCE**
鞑靼 酱

塔塔酱

[kəm'baɪn] ½ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz] , [wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən] , [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt]
Combine **½** **cup** **mayonnaise** **,** **1** **teaspoon** **finely** **chopped** **onion** **,** **1** **tablespoon** **chopped**
结合 ½ 杯子 蛋黄酱 , 1 茶匙 精细地 切碎 洋葱 , 1 汤匙 切碎
[dɪl] ['pɪkl] ,
dill **pickle** **,**
莳萝 泡菜 ,

将半杯蛋黄酱、1茶匙切碎的洋葱、1汤匙切碎的莳萝泡菜混合在一起。

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['ɒlɪvz] , [wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli] .
1 **tablespoon** **chopped** **olives** **,** **1** **teaspoon** **chopped** **parsley** **.**
1 汤匙 切碎 橄榄 , 1 茶匙 切碎 香菜 .

1 汤匙切碎的橄榄，1 茶匙切碎的欧芹。

[sɜːv] [wɪð] [fɪʃ] . -
Serve **with** **fish** **.** **17**
服务 和 鱼 . -

与鱼一起食用。17

[ɪ'tæliən] [spə'geti]
ITALIAN **SPAGHETTI**
意大利语 意大利细面条

意大利意大利面

[wʌn] [paʊnd] [tʃɒpt] [biːf]
1 **pound** **chopped** **beef**
1 磅 切碎 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [lɑːdʒ] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]
1 **large** **onion** **,** **chopped**
1 大的 洋葱 , 切碎

1个大洋葱，切碎

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]
1 **small** **green** **pepper** **,** **chopped**
1 小的 绿色的 胡椒 , 切碎

1个小青椒，切碎

[wʌn][sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .
1 **6** **-** **oz** **.**
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən][tə'mɑːtəʊ] [peɪst]
can **tomato** **paste**
能 番茄 粘贴

番茄酱

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] (2½ [kʌps]) [tə'mɑːtəʊz]
1 **No** **.** **2** **can** **(** **2½** **cups** **)** **tomatoes**
1 不 . 2 能 (2½ 杯子) 西红柿

1罐2号（2.5杯）番茄

½ [kʌp] ['wɔːtə(r)]

½	cup	water
½	杯子	水

半杯水

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	bay	leaf
1	湾	叶子

1片月桂叶

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

2	teaspoons	sugar
2	茶匙	糖

2茶匙糖

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]

1	clove	garlic
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

经测试的食谱：无水烹饪，(Tested Recipes Waterless Cooking for)

[wʌn] . [braʊn] [miːt] [ɪn][ˌtuːˈtuː] - [kwɔːt] ['sɔːspən] .
1 . **Brown** **meat** **in** **2** - **quart** **saucepan** .
1 . 棕色的 肉 在 2 - 夸脱 平底锅 .

1. 在 2 夸脱的平底锅中将肉煎至棕色。

(['hæmbɜːgə(r)] [kən'teɪnz] [ɪ'nʌf] [fæt][səʊ] [ðæt] [nʌn] ['ekstrə][ɪz] ['niːdɪd] [fɔː(r); fə(r)] ['braʊnɪŋ] .
(**Hamburger** **contains** **enough** **fat** **so** **that** **none** **extra** **is** **needed** **for** **browning** **.**
(汉堡包 包含 足够的 胖的 所以 那 没有任何 额外的 是 需要 为了 褐变 .

（汉堡肉本身含有足够的脂肪，所以无需额外添加脂肪即可煎至金黄。）

[ɪf] [liːn] [graʊnd] [biːf] [ɪz] [juːst] , [braʊn] [ɪn][fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt] .)
If **lean** **ground** **beef** **is** **used** **,** **brown** **in** **4** **tablespoons** **fat** **.** **)**
如果 倾斜 地面 牛肉 是 用过的 , 棕色的 在 4 汤匙 胖的 .)

如果用的是瘦牛肉末，用4汤匙油脂炒至变色。）

[ˌtuːˈtuː] . [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] ; [kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz]['tendə(r)] [bʌt; bət][nɒt] [braʊn] .
2 . **Add** **onion** **and** **green** **pepper** **;** **cook** **about** **10** **minutes** **,** **until** **onion** **is** **tender** **but** **not** **brown** **.**
2 . 添加 洋葱 和 绿色的 胡椒 ; 厨师 关于 - 分钟 , 直到 洋葱 是 投标 但 不是 棕色的 .

2. 加入洋葱和青椒；煮约 10 分钟，直到洋葱变软但未变黄。

[stɜː(r)][ɪn][tə'mɑːtəʊ] [peɪst] , [tə'mɑːtəʊz] , ['wɔːtə(r)] , [beɪ] [liːf] [ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] .
Stir **in** **tomato** **paste** **,** **tomatoes** **,** **water** **,** **bay** **leaf** **and** **sugar** **.**
搅拌 在 番茄 粘贴 , 西红柿 , 水 , 湾 叶子 和 糖 .

加入番茄酱、番茄、水、月桂叶和糖。

['sɪmə(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ə'baʊt] [wʌn]['aʊə(r)] .
Simmer **over** **low** **heat** **about** **1** **hour** **.**
煨 超过 低的 热 关于 1 小时 .

小火慢炖约1小时。

[θriː] . [mæʃ] ['gɑːlɪk][ænd; ənd][sɔːlt][tə'geðə(r)] .
3 . **Mash** **garlic** **and** **salt** **together** **.**
3 . 捣碎 蒜 和 盐 一起 .

3. 将大蒜和盐捣碎混合在一起。

[stɜː(r)]['ɪntuː] [sɔːs] .
Stir **into** **sauce** **.**
搅拌 进入 酱 .

拌入酱汁中。

[teɪst] [fɔː(r); fə(r)] ['siːzənɪŋ] .
Taste **for** **seasoning** **.**
品尝 为了 调料 .

对调味料的口味要求。

[ɪf] [ə; eɪ][mɔː(r)] ['haɪli] ['siːz(ə)nd] [sɔːs] [ɪz] [laɪkt] [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [tə'bæskəʊ] . [fɔːr] .
If **a** **more** **highly** **seasoned** **sauce** **is** **liked** **add** **a** **few** **drops** **tabasco** **.** **4** **.**
如果 一个 更多的 高度 经验丰富的 酱 是 喜欢 添加 一个 很少 滴 塔巴斯科辣椒酱 . 4 .

如果喜欢味道更浓郁的酱汁，可以加入几滴塔巴斯科辣椒酱。4.

[tuː; tə] [sɜːv] , [pɔː(r)] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [kʊkt] [spə'geti] ; [tɒp] [wɪð] ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn]

To	serve	,	pour	sauce	over	cooked	spaghetti	;	top	with	grated	Parmesan
到	服务	,	倒	酱	超过	煮熟	意大利细面条	;	顶部	和	磨碎的	帕尔马干酪

[tʃiːz] .

cheese	.
奶酪	.

食用时，将酱汁浇在煮熟的意大利面上；撒上磨碎的帕玛森奶酪。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] . -

Makes	4	to	6	servings	.	18
制作	4	到	6	份量	.	-

可供 4 至 6 人食用。18

[prɪ'peərɪŋ] ['vedʒtəb(ə)lz]

PREPARING	Vegetables
准备	蔬菜

准备蔬菜

[wen] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['kʌlə(r)][ænd; ənd]['fleɪvə(r)][ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)] [rɪ'teɪnd] [ɪn] ['kʊkɪŋ] ,

When	the	natural	color	and	flavor	of	vegetables	are	retained	in	cooking	,
什么时候	这	自然的	颜色	和	味道	的	蔬菜	是	保留	在	烹饪	,

烹饪过程中，蔬菜的天然色泽和风味得以保留。

[ˌaɪ 'tiː]['dʒen(ə)rəli] [f'ɒləʊz] [ðæt] [ðə; ði]['mæksɪməm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] ['vælјuː][ɪz][ðeə(r)] , [tuː] .

it	generally	follows	that	the	maximum	amount	of	food	value	is	there	,	too	.
它	一般来说	跟随	那	这	最大限度	数量	的	食物	价值	是	那里	,	也	.

由此推断，食物价值也往往达到最大值。

[əb'zɜːv] [ðiːz] [θriː] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)l] ['kʊkəri] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][get]

Observe	these	three	important	rules	for	vegetable	cookery	if	you	wish	to	get
观察	这些	三	重要的	规则	为了	蔬菜	烹饪	如果	你	希望	到	得到

[jɔː(r); jə(r)] ['mʌniz] [wɜːθ] [ɒv; əv] ['vɪtəmɪnz] [ænd; ənd] ['mɪnərəl] ['elɪmənts] . [wʌn] .

your	money's	worth	of	vitamins	and	mineral	elements	.	1	.
你的	钱的	值得	的	维生素	和	矿物	元素	.	1	.

如果你想从蔬菜烹饪中获得物有所值的维生素和矿物质元素，请遵守以下三个重要的蔬菜烹饪规则。1.

[kʊk] ['vedʒtəb(ə)lz][æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

Cook	vegetables	as	quickly	as	possible	.
厨师	蔬菜	作为	迅速地	作为	可能的	.

蔬菜要尽快煮熟。

[stɑːt] ['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

Start	vegetables	in	boiling	water	.
开始	蔬菜	在	沸腾	水	.

蔬菜放入沸水中煮沸。

[wen] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ɪz] ['ædɪd] , [ðə; ði]['wɔːtə(r)][stɒps] ['bɔɪlɪŋ] ['temprərəli] .

When	the	vegetable	is	added	,	the	water	stops	boiling	temporarily	.
什么时候	这	蔬菜	是	额外	,	这	水	停止	沸腾	暂时地	.

加入蔬菜后，水会暂时停止沸腾。

['kʌvə(r)][ðə; ði][pæn][ænd; ənd][juːz] [haɪ] [hiːt] [tuː; tə] [stɑːt] [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [ə'gen] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]

Cover	the	pan	and	use	high	heat	to	start	the	boiling	again	as	quickly	as
覆盖	这	平底锅	和	使用	高的	热	到	开始	这	沸腾	再次	作为	迅速地	作为

['pɒsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

盖上锅盖，用大火尽快再次煮沸。

[ðen] [ðə; ði] [hiːt] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'djuːst] , [bʌt; bət][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʃʊd; ʃəd] ['æktʃuəli] [bɔɪl] , [nɒt][dʒʌst]

Then	the	heat	may	be	reduced	,	but	the	water	should	actually	boil	,	not	just
然后	这	热	可能	是	减少	,	但	这	水	应该	实际上	熬	,	不是	只是

['sɪmə(r)] ,

simmer	,
煨	,

然后可以调低火力，但水一定要沸腾，而不是只是小火慢炖。

[θruː'aʊt] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prəʊses] .

throughout	the	cooking	process	.
自始至终	这	烹饪	过程	.

在整个烹饪过程中。

[ˌtuː'tuː] . [juːz][ə; eɪ] ['mɪnɪməm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .

2	.	Use	a	minimum	amount	of	water	.
2	.	使用	一个	最低限度	数量	的	水	.

2. 尽量少用水。

[hɑːf][tuː; tə] ¾ [kʌp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ɪz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kʊk] [fɔː(r)][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] [ɒv; əv][məʊst]

Half	to	¾	cup	of	water	is	enough	to	cook	four	to	six	servings	of	most
一半	到	¾	杯子	的	水	是	足够的	到	厨师	四	到	六	份量	的	最多

['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ðə; ði][wʌn] - [kwɔːt] ['sɔːspən] .

vegetables	in	the	1	-	quart	saucepan	.
蔬菜	在	这	1	-	夸脱	平底锅	.

在 1 夸脱的平底锅中，半杯到四分之三杯水足以煮熟四到六人份的大多数蔬菜。

[strɒŋ] - ['fleɪvəd] ['vedʒtəb(ə)lz] [sʌtʃ] [æz; əz] ['ʌnjənz] ,

Strong	-	flavored	vegetables	such	as	onions	,
强的	-	调味	蔬菜	这样的	作为	洋葱	,

味道浓烈的蔬菜，例如洋葱，

['ruːtəbeɪgə][ænd; ənd] ['tɜːnɪps] [ɑː(r); ə(r)][best] [kʊkt] [ɪn]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['beəli] ['kʌvə(r)][ɪn][æn; ən]

rutabaga	and	turnips	are	best	cooked	in	water	to	barely	cover	in	an
芜菁甘蓝	和	萝卜	是	最好的	煮熟	在	水	到	仅仅	覆盖	在	一个

[ʌn'kʌvəd] [pæn] .

uncovered	pan	.
裸露	平底锅	.

芜菁甘蓝和萝卜最好用刚好没过食材的水在敞口锅中煮熟。

[θriː] . ['juːtəlaɪz][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

3	.	Utilize	the	cooking	water	.
3	.	利用	这	烹饪	水	.

3. 利用煮饭水。

['meni] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪm'pɔːt(ə)nt]['njuːtriənts][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)]['sɒljəb(ə)l][ɪn]['wɔːtə(r)] .

Many	of	the	important	nutrients	in	vegetables	are	soluble	in	water	.
许多	的	这	重要的	营养	在	蔬菜	是	可溶	在	水	.

蔬菜中的许多重要营养成分都溶于水。

[wen] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtə(r)][ɪz] [dɪ'skɑːdɪd] [ðiːz] ['ekstrə] ['vɪtəmɪnz] [ænd; ənd] ['mɪnərəl] ['elɪmənts] [gəʊ]

When	the	cooking	water	is	discarded	these	extra	vitamins	and	mineral	elements	go
什么时候	这	烹饪	水	是	丢弃	这些	额外的	维生素	和	矿物	元素	去

[daʊn] [ðə; ði][dreɪn] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .

down	the	drain	with	it	.
向下	这	流走	和	它	.

煮饭的水倒掉时，这些额外的维生素和矿物质元素也会随之流失。

[ðə; ði][məʊst] ['præktɪkl] [weɪ] [tuː; tə] [meɪk] [juːz][ɒv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtə(r)][ɪz][tuː; tə][bɔɪl][ˌaɪ 'tiː] [daʊn]

The	most	practical	way	to	make	use	of	the	cooking	water	is	to	boil	it	down
这	最多	实际的	方式	到	制作	使用	的	这	烹饪	水	是	到	熬	它	向下

[ænd; ənd] [sɜːv] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ] [sɔːs] [wɪð] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] .

and	serve	it	as	a	sauce	with	the	vegetable	.
和	服务	它	作为	一个	酱	和	这	蔬菜	.

利用煮菜水最实用的方法是将其煮沸，然后作为酱汁与蔬菜一起食用。

['ɑːftə(r)][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][hæz; həz] [biːn] [dreɪnd] , [bɔɪl][ðə; ði]['wɔːtə(r)]['ræpɪdli] [ʌn'tɪl]['əʊnli] [tuː] [ɔː(r)]

After	the	vegetable	has	been	drained	,	boil	the	water	rapidly	until	only	two	or
后	这	蔬菜	有	到过	排水	,	熬	这	水	快速	直到	仅有的	二	或者

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [rɪ'meɪn] .

three	tablespoons	remain	.
三	汤匙	保持	.

蔬菜沥干水分后，快速煮沸水，直到只剩下两三汤匙。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['teɪblspuːn] [ɒv; əv]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd][pɔː(r)]['əʊvə(r)][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ɪn]

Add	a	tablespoon	of	butter	or	margarine	and	pour	over	the	vegetable	in
添加	一个	汤匙	的	黄油	或者	人造黄油	和	倒	超过	这	蔬菜	在

[ðə; ði] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] .

the	serving	dish	.
这	服务	盘子	.

加入一汤匙黄油或人造黄油，淋在盛菜盘中的蔬菜上。

['wɔːtə(r)] [dreɪnd] [frɒm; frəm][pə'teɪtəʊz][ɪz] [pə'tɪkjələli] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juːz][ɪn]['greɪvi] .

Water	drained	from	potatoes	is	particularly	good	for	use	in	gravy	.
水	排水	从	土豆	是	特别	好的	为了	使用	在	肉汁	.

土豆沥出的水特别适合用来做肉汁。

[ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] ,

In	the	case	of	other	vegetables	,
在	这	案件	的	其他	蔬菜	,

至于其他蔬菜，

[ðə; ði]['fleɪvə(r)] [meɪ] [nɒt][biː; bi][kəm'pætəb(ə)l] [wɪð] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] [miːt] [stɒk] .

the	flavor	may	not	be	compatible	with	that	of	the	meat	stock	.
这	味道	可能	不是	是	兼容的	和	那	的	这	肉	库存	.

这种味道可能与肉汤的味道不相符。

[smɔːl] [ə'maʊnts] , [haʊ'evə(r)] , [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][tuː; tə][biː; bi] [sɜːvd] [æz; əz]

Small	amounts	,	however	,	may	be	added	to	tomato	juice	to	be	served	as
小的	金额	,	然而	,	可能	是	额外	到	番茄	汁	到	是	服务	作为

[ə; eɪ] ['kɒkteɪl] .

a	cocktail	.
一个	鸡尾酒	.

不过，可以少量添加到番茄汁中，制成鸡尾酒饮用。

['siːzənɪŋ] — ['weðə(r)] [sɔːlt][ɪz] ['ædɪd] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prəʊses][ɔː(r)]

SEASONING	—	Whether	salt	is	added	at	the	beginning	of	the	cooking	process	or
调料	—	无论	盐	是	额外	在	这	开始	的	这	烹饪	过程	或者

[æt; ət][ðə; ði][end][ɪz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv]['pɜːsən(ə)l] ['prefrəns] .

at	the	end	is	a	matter	of	personal	preference	.
在	这	结尾	是	一个	事情	的	个人的	偏爱	.

调味——是在烹饪过程开始时加盐还是在结束时加盐，取决于个人喜好。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][nəʊ] [ɪ'fekt] , [wʌn] [weɪ] [ɔː(r)][ðə; ði]['ʌðə(r)] , [ɒn][ðə; ði] [fuːd] ['vælјuː] . -

It	has	no	effect	,	one	way	or	the	other	,	on	the	food	value	.	19
它	有	不	影响	,	一	方式	或者	这	其他	,	在	这	食物	价值	.	-

它对食物价值没有任何影响。19

['taɪmɪŋ] — ['kʊkɪŋ] [taɪm] [wɪl] ['veəri] [wɪð] [ðə; ði][və'raɪəti][ænd; ənd][eɪdʒ][ɒv; əv][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l]

TIMING	**—**	**Cooking**	**time**	**will**	**vary**	**with**	**the**	**variety**	**and**	**age**	**of**	**the**	**vegetable**
定时	—	烹饪	时间	将要	各不相同	和	这	种类	和	年龄	的	这	蔬菜

[ænd; ənd][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][ðə; ði] ['pi:sɪz] .

and	**the**	**size**	**of**	**the**	**pieces**	**.**
和	这	尺寸	的	这	件	.

烹饪时间——烹饪时间会因蔬菜的品种、新鲜程度和块状大小而有所不同。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [gri:n] ['li:fi] [və'raɪətiz] [sʌtʃ] [æz; əz] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [nju:] ['kæbɪdʒ] [teɪk] - ['mɪnɪts]

In	**general**	**,**	**green**	**leafy**	**varieties**	**such**	**as**	**spinach**	**and**	**new**	**cabbage**	**take**	**10**	**minutes**
在	一般的	,	绿色的	绿叶	品种	这样的	作为	菠菜	和	新的	卷心菜	拿	-	分钟

[ɔ:(r)] [les] .

or	**less**	**.**
或者	较少的	.

一般来说，菠菜、嫩卷心菜等绿叶蔬菜只需10分钟或更短时间即可煮熟。

[ə'laʊ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔ:(r); fə(r)] ['pi:z] , [ə'spærəgəs] , ['brʌs(ə)lz] [spraʊts] , ['kɒliflaʊə(r)] , ['kærəts]

Allow	**about**	**15**	**minutes**	**for**	**peas**	**,**	**asparagus**	**,**	**brussels**	**sprouts**	**,**	**cauliflower**	**,**	**carrots**
允许	关于	-	分钟	为了	豌豆	,	芦笋	,	布鲁塞尔	芽苗菜	,	菜花	,	胡萝卜

[ænd; ənd] ['brɒkəli] .

and	**broccoli**	**.**
和	西兰花	.

豌豆、芦笋、抱子甘蓝、花椰菜、胡萝卜和西兰花大约需要15分钟。

[ðə; ði][mɔ:(r)]['faɪbrəs] , ['sɒlɪd] [taɪps] [laɪk] [həʊl] ['kɒliflaʊə(r)] [ɔ:(r)] [gri:n] [bi:nz] [teɪk] [ə'prɒksɪmətli]

The	**more**	**fibrous**	**,**	**solid**	**types**	**like**	**whole**	**cauliflower**	**or**	**green**	**beans**	**take**	**approximately**
这	更多的	纤维状的	,	坚硬的	类型	喜欢	所有的	菜花	或者	绿色的	豆子	拿	大约

- ['mɪnɪts] .

20	**minutes**	**.**
-	分钟	.

纤维较多、质地较硬的食材，例如整颗花椰菜或四季豆，大约需要 20 分钟才能煮熟。

[ru:t] ['vedʒtəb(ə)lz] . . . ['tɜ:nɪps] , ['pɑ:snips] , [pə'teɪtəʊz] , ['ʌnjənz] , [bi:ts] , [ni:d] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)]

Root	**vegetables**	**. . .**	**turnips**	**,**	**parsnips**	**,**	**potatoes**	**,**	**onions**	**,**	**beets**	**,**	**need**	**25**	**minutes**	**or**
根	蔬菜	. . .	萝卜	,	欧防风	,	土豆	,	洋葱	,	甜菜	,	需要	-	分钟	或者

[mɔ:(r)] ['kʊkɪŋ] .

more	**cooking**	**.**
更多的	烹饪	.

根茎类蔬菜……芜菁、欧洲防风草、土豆、洋葱、甜菜，需要烹饪 25 分钟或更长时间。

[ˌverɪ'eʃən] — ['pɜ:fɪktli] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] [ni:d] ['əʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔ:lt][ænd; ənd][ə; eɪ][dæb][ɒv; əv]

VARIATIONS	**—**	**Perfectly**	**cooked**	**vegetables**	**need**	**only**	**a**	**little**	**salt**	**and**	**a**	**dab**	**of**
变体	—	完美	煮熟	蔬菜	需要	仅有的	一个	小的	盐	和	一个	轻拍	的

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n][tu:; tə] [ɪn'hɑ:ns] [ðeə(r)]['fleɪvə(r)] .

butter	**or**	**margarine**	**to**	**enhance**	**their**	**flavor**	**.**
黄油	或者	人造黄油	到	提高	他们的	味道	.

变化——烹饪得当的蔬菜只需要少许盐和一小块黄油或人造黄油来提升风味。

[məʊst] [kʊks] [haʊ'evə(r)] , [laɪk][tu:; tə] “ [dres] [ʌp] ” ['vedʒtəb(ə)lz] [ə'keɪʒnəli] [fɔ:(r); fə(r)]['greɪtə(r)]

Most	**cooks**	**however**	**,**	**like**	**to**	**“**	**dress**	**up**	**”**	**vegetables**	**occasionally**	**for**	**greater**
最多	厨师	然而	,	喜欢	到	“	裙子	向上	”	蔬菜	偶尔	为了	更大的

['menju:][və'raɪəti] .

menu	**variety**	**.**
菜单	种类	.

不过，大多数厨师都喜欢偶尔给蔬菜“做些装饰”，以丰富菜单种类。

[kriːmd] — ['kærəts] , ['brɒkəli] , [ə'spærəgəs] , [snæp] [biːnz] , ['kæbɪdʒ] , ['ʌnjənz] [ænd; ənd] ['piːz] ,
CREAMED — Carrots , broccoli , asparagus , snap beans , cabbage , onions and peas ,
奶油 — 胡萝卜 , 西兰花 , 芦笋 , 折断 豆子 , 卷心菜 , 洋葱 和 豌豆 ,
[ə'ləʊn] [ɔː(r)] [ɪn] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] ,
alone or in combinations ,
独自的 或者 在 组合 ,

奶油状——胡萝卜、西兰花、芦笋、四季豆、卷心菜、洋葱和豌豆，单独或组合使用，

[ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] ['feɪvərɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['kriːmɪŋ] .
are the favorites for creaming .
是 这 收藏夹 为了 奶油 .

是奶油涂抹的首选。

[ə'laʊ] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] ['miːdiəm] [waɪt] [sɔːs] [fɔː(r); fə(r)] [tuː] [kʌps] [ɒv; əv] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)l] .
Allow one cup of medium white sauce for two cups of cooked vegetable .
允许 一 杯子 的 中等的 白色的 酱 为了 二 杯子 的 煮熟 蔬菜 .

两杯煮熟的蔬菜配一杯中等浓度的白酱。

['spɪnɪtʃ] [ɪz] ['eksələnt] [kriːmd] .
Spinach is excellent creamed .
菠菜 是 出色的 奶油 .

菠菜做成奶油菠菜味道极佳。

[juːz] ½ [kʌp] [θɪk] [waɪt] [sɔːs] [wɪð] [tuː] [kʌps] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kʊkt] [griːnz] .
Use ½ cup thick white sauce with two cups of the cooked greens .
使用 ½ 杯子 厚的 白色的 酱 和 二 杯子 的 这 煮熟 青菜 .

将 ½ 杯浓稠的白酱与两杯煮熟的蔬菜混合。

['siːz(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [ɒv; əv] ['ʌnjən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [dæʃ] [ɒv; əv] ['nʌtmeg] .
Season with a few drops of onion juice and a dash of nutmeg .
季节 和 一个 很少 滴 的 洋葱 汁 和 一个 短跑 的 肉豆蔻 .

加入几滴洋葱汁和少许肉豆蔻调味。

[ˌeɪ 'juː] ['grætæn] — [tɜːn] [kriːmd] ['vedʒtəb(ə)lz] ['ɪntuː] [griːzd] ['kæsərəʊl] [ænd; ənd] ['kʌvə(r)] [wɪð]
AU GRATIN — Turn creamed vegetables into greased casserole and cover with
澳大利亚 焗烤 — 转动 奶油 蔬菜 进入 涂油 沙锅 和 覆盖 和
['bʌtəd] [krʌmz] [ɔː(r)] ['iːkwəl] [pɑːts] [ɒv; əv] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [krʌmz] .
buttered crumbs or equal parts of grated cheese and crumbs .
涂黄油的 面包屑 或者 平等的 部分 的 磨碎的 奶酪 和 面包屑 .

焗烤——将奶油蔬菜放入抹了油的砂锅中，然后在上面撒上黄油面包屑，或者等量的磨碎奶酪和面包屑。

[braʊn] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , - [dɪ'griːz] .
Brown in moderate oven , 350 degrees .
棕色的 在 缓和 烤箱 , - 学位 .

在 350 度的烤箱中烤至棕色。

[pæn] - [fraɪd] — ['egplɑːnt] [ænd; ənd] ['sʌmə(r)] [skwɒʃ] [ɑː(r); ə(r)] [best] [pæn] - [fraɪd] .
PAN - FRIED — Eggplant and summer squash are best pan - fried .
平底锅 - 油煎 — 茄子 和 夏天 壁球 是 最好的 平底锅 - 油煎 .

煎炸——茄子和夏南瓜最好用煎炸的方式烹饪。

[kʌt] ['ɪntuː] ['slaɪsɪz] ½ [tuː; tə] ¾ [ɪntʃ] [θɪk] .
Cut into slices ½ to ¾ inch thick .
切 进入 切片 ½ 到 ¾ 英寸 厚的 .

切成 ½ 至 ¾ 英寸厚的片。

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒenərəsli] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] [ə'laʊ] [tuː; tə] [stænd] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Sprinkle generously with salt and allow to stand about 15 minutes .
撒 慷慨地 和 盐 和 允许 到 站立 关于 - 分钟 .

撒上大量盐，静置约 15 分钟。

[dɪp][ɪn]['flaʊə(r)] .
Dip **in** **flour** **.**
蘸 在 面粉 .

蘸上面粉。

[fraɪ][ɪn] ['skɪlɪt] [ɪn][hɒt][fæt] ⅛ - [ɪntʃ] [di:p] .
Fry **in** **skillet** **in** **hot** **fat** **⅛** **-** **inch** **deep** **.**
炒 在 煎锅 在 热的 胖的 ⅛ - 英寸 深的 .

在煎锅中倒入约 1/8 英寸深的热油，煎炸。

[braʊn] [ɒn][wʌn][saɪd] ; [tɜ:n] [tu:; tə] [braʊn] ['ʌðə(r)][saɪd] .
Brown **on** **one** **side** **;** **turn** **to** **brown** **other** **side** **.**
棕色的 在 一 边 ; 转动 到 棕色的 其他 边 .

一面呈棕色；翻过来另一面也呈棕色。

[ə'vɔɪd] ['tɜ:nɪŋ] [mɔ:(r)][ðæn; ðən][wʌns] .
Avoid **turning** **more** **than** **once** **.**
避免 转弯 更多的 比 一次 .

避免转弯超过一次。

[rɪŋ] [məʊld] — ['bʌtəd] ['spɪnɪtʃ] , [mæʃt] ['ru:təbeɪgə][ɔ:(r)][pə'teɪtəʊz] [hæʃt] [ɪn] [kri:m] [ɑ:(r); ə(r)]
RING **MOLD** **—** **Buttered** **spinach** **,** **mashed** **rutabaga** **or** **potatoes** **hashed** **in** **cream** **are**
戒指 模具 — 涂黄油的 菠菜 , 捣碎 芜菁甘蓝 或者 土豆 哈希 在 奶油 是
[ə'træktɪv] [sɜ:vd] [ðɪs] [weɪ] .
attractive **served** **this** **way** **.**
吸引人的 服务 这 方式 .

环形模具——用这种方法盛放黄油菠菜、芜菁泥或奶油土豆泥，看起来非常诱人。

[pæk] [ðə; ði] [prɪ'peəd] ['vedʒtəb(ə)l]['ɪntu:][ə; eɪ] [gri:zd] [rɪŋ] [məʊld] .
Pack **the** **prepared** **vegetable** **into** **a** **greased** **ring** **mold** **.**
盒 这 准备 蔬菜 进入 一个 涂油 戒指 模具 .

将处理好的蔬菜装入抹了油的环形模具中。

['ʌn'məʊld][æt; ət][wʌns]['ɒntə] ['sɜ:vɪŋ] [pleɪt] .
Unmold **at** **once** **onto** **serving** **plate** **.**
脱模 在 一次 到 服务 盘子 .

立即脱模，盛入盘中。

[fɪl] ['sentə(r)] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)l][ɒv; əv] [kən'trɑ:stɪŋ] ['kʌlə(r)] .
Fill **center** **with** **vegetable** **of** **contrasting** **color** **.**
充满 中心 和 蔬菜 的 对比 颜色 .

在中心填入颜色对比鲜明的蔬菜。

['frəʊz(ə)n] ['vedʒtəb(ə)lz] — ['frəʊz(ə)n]['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:(r); ə(r)] ['pɑ:ʃəli] [kʊkt] [baɪ] ['blɑ:ntʃɪŋ] [bɪ'fɔ:(r)]
FROZEN **VEGETABLES** **—** **Frozen** **vegetables** **are** **partially** **cooked** **by** **blanching** **before**
冷冻 蔬菜 — 冷冻 蔬菜 是 部分 煮熟 经过 焯水 前
['fri:zɪŋ] .
freezing **.**
冷冻 .

冷冻蔬菜——冷冻蔬菜在冷冻前会先经过焯水处理，使其部分煮熟。

['ðeəfɔ:(r)] , [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [taɪm][ɪz] [ʃɔ:tə] .
Therefore **,** **the** **cooking** **time** **is** **shorter** **.**
所以 , 这 烹饪 时间 是 较短 .

因此，烹饪时间更短。

[ki:p] [ɔ:l]['frəʊz(ə)n]['vedʒtəb(ə)lz] , [ɪk'sept] [kɔ:n] [ɒn][ðə; ði][kɒb] , ['frəʊz(ə)n][ʌn'tɪl] ['redi] [tu:; tə] [kʊk] .
Keep **all** **frozen** **vegetables** **,** **except** **corn** **on** **the** **cob** **,** **frozen** **until** **ready** **to** **cook** **.**
保持 全部 冷冻 蔬菜 , 除了 玉米 在 这 玉米 , 冷冻 直到 准备好 到 厨师 .

除了玉米棒之外，所有冷冻蔬菜都应冷冻保存，直到准备烹饪时再取出。

[spə'sɪfɪk] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [iːtʃ] ['vedʒtəb(ə)l] [ɑː(r); ə(r)] [faʊnd] [ɒn] [ðə; ði] ['pækɪdʒ] . -

Specific	directions	for	cooking	each	vegetable	are	found	on	the	package	.	20
具体的	方向	为了	烹饪	每个	蔬菜	是	成立	在	这	包裹	.	-

每种蔬菜的具体烹饪说明都印在包装上。20

['vedʒtəb(ə)l] ['plætə(r)]

VEGETABLE	PLATTER
蔬菜	拼盘

蔬菜拼盘

[prɪ'peə(r)] ['kɒliflaʊə(r)] , ['liːmə] [biːnz] , ['kærəts] [ænd; ənd] [strɪŋ] [biːnz] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [də'rekʃ(ə)nz]

Prepare	cauliflower	,	lima	beans	,	carrots	and	string	beans	according	to	directions
准备	菜花	,	利马	豆子	,	胡萝卜	和	细绳	豆子	根据	到	方向

[ɒn] ['peɪdʒɪz] - [ænd; ənd] - .

on	pages	18	and	19	.
在	页面	-	和	-	.

按照第 18 页和第 19 页的说明准备花椰菜、利马豆、胡萝卜和四季豆。

[ə'reɪndʒ] ['siːz(ə)nd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [æn; ən] [ə'træktɪv] ['pæt(ə)n] [ɒn] ['sɜːvɪŋ] ['plætə(r)] [ɔː(r)] [tʃɒp] [pleɪt] .

Arrange	seasoned	vegetables	in	an	attractive	pattern	on	serving	platter	or	chop	plate	.
安排	经验丰富的	蔬菜	在	一个	吸引人的	图案	在	服务	拼盘	或者	劈	盘子	.

将调味蔬菜摆放在餐盘或切菜盘上，摆成美观的图案。

[tɒp] ['kɒliflaʊə(r)] [wɪð] [hɒt] [ˌmeɪə'neɪz] [ɔː(r)] [ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs] ([peɪdʒ] -) .

Top	cauliflower	with	hot	mayonnaise	or	Hollandaise	Sauce	(	page	23	)	.
顶部	菜花	和	热的	蛋黄酱	或者	荷兰酱	酱	(	页	-	)	.

在花椰菜上淋上热蛋黄酱或荷兰酱（第 23 页）。

['hɑːvəd] [biːts]

HARVARD	BEETS
哈佛	甜菜

哈佛甜菜

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

¼	cup	boiling	water
¼	杯子	沸腾	水

¼ 杯沸水

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] (2½ [kʌps])

1	No	.	2	can	(	2½	cups	)
1	不	.	2	能	(	2½	杯子	)

罐 2 号罐头（2½ 杯）

[slaɪst] [biːts]

sliced	beets
切片	甜菜

甜菜根片

⅓ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]

⅓	cup	brown	sugar
⅓	杯子	棕色的	糖

三分之一杯红糖

⅛ ['tiːspuːn] [kləʊvz]
⅛ teaspoon cloves
⅛ 茶匙 丁香

⅛茶匙丁香

¼ [kʌp] ['vɪnɪgə(r)]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[fjuː] [greɪnz] ['pepə(r)]
few grains pepper
很少 谷物 胡椒

少许胡椒粉

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] ['sɔːspən] .
Melt butter or margarine in saucepan .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 平底锅 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] ; [blend] .
Add flour ; blend .
添加 面粉 ; 混合 .

加入面粉；搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] ['lɪkwɪd] [dreɪnd] [frɒm; frəm] [biːts] ; [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ]
Add water and liquid drained from beets ; cook until thickened , stirring
添加 水 和 液体 排水 从 甜菜 ; 厨师 直到 增稠 , 搅拌
['kɒnstəntli] .
constantly .
不断地 .

加入水和甜菜沥出的汁液；不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [biːts] , [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgə(r)] [diː'zɔlvz] .
Add remaining ingredients except beets , stir until sugar dissolves .
添加 其余的 原料 除了 甜菜 , 搅拌 直到 糖 溶解 .

加入除甜菜根以外的所有剩余食材，搅拌至糖溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːts] .
Add beets .
添加 甜菜 .

加入甜菜根。

[hiːt] ['θʌrəli] . -
Heat thoroughly . 21
热 彻底 . -

彻底加热。21

[viːl] [ɪn] ['mʌʃrʊm] [sɔːs]
VEAL IN MUSHROOM SAUCE
小牛肉 在 蘑菇 酱

蘑菇酱小牛肉

[wʌn] [paʊnd] [viːl] [stjuː] [miːt]
1 pound veal stew meat
1 磅 小牛肉 炖 肉

1磅小牛肉炖肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 **tablespoons** **fat**
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp]['wɔːtə(r)]
½ **cup** **water**
½ 杯子 水

半杯水

[wʌn][kæn; kən] [kən'denst] ['mʌʃrʊm] [suːp]
1 **can** **condensed** **mushroom** **soup**
1 能 浓缩版 蘑菇 汤

1罐浓缩蘑菇汤

[wʌn][fɔːr] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]
1 **4** **-** **oz** **.** **can** **sliced** **mushrooms**
1 4 - 盎司 . 能 切片 蘑菇

1罐4盎司的切片蘑菇

[wʌn] . [kʌt] [viːl] ['ɪntuː] 1½ - [ɪntʃ] [kjuːbz] .
1 **.** **Cut** **veal** **into** **1½** **-** **inch** **cubes** **.**
1 . 切 小牛肉 进入 1½ - 英寸 立方体 .

1. 将小牛肉切成 1½ 英寸的立方体。

[melt][fæt]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ɪn][ˌtuːˈtuː] - [kwɔːt] ['sɔːspən] .
Melt **fat** **over** **low** **heat** **in** **2** **-** **quart** **saucepan** **.**
熔化 胖的 超过 低的 热 在 2 - 夸脱 平底锅 .

在2夸脱的平底锅中用小火融化油脂。

[braʊn] [viːl] ['sləʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] .
Brown **veal** **slowly** **,** **stirring** **frequently** **.**
棕色的 小牛肉 缓慢地 , 搅拌 频繁地 .

小牛肉慢慢煎至棕色，期间要经常搅拌。

[ˌtuːˈtuː] . [ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .
2 **.** **Add** **salt** **and** **water** **.**
2 . 添加 盐 和 水 .

2. 加入盐和水。

[kʊk] , ['kʌvəd] , ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌnˈtɪl]['tendə(r)] . [θriː] .
Cook **,** **covered** **,** **over** **low** **heat** **until** **tender** **.** **3** **.**
厨师 , 涵盖 , 超过 低的 热 直到 投标 . 3 .

盖上锅盖，用小火煮至软烂。3.

[stɜː(r)][ɪn][ˌʌndaɪˈluːtɪd; ˌʌndaɪˈljuːtɪd] ['mʌʃrʊm] [suːp] [ænd; ənd] [dreɪnd] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] .
Stir **in** **undiluted** **mushroom** **soup** **and** **drained** **sliced** **mushrooms** **.**
搅拌 在 未稀释的 蘑菇 汤 和 排水 切片 蘑菇 .

拌入未稀释的蘑菇汤和沥干水分的蘑菇片。

[hiːt] ['θʌrəli] .
Heat **thoroughly** **.**
热 彻底 .

彻底加热。

[ɪf] ['nesəsəri] , [θɪn] ['greɪvi] [wɪð] ['lɪkwɪd][frɒm; frəm] ['mʌʃrʊmz] .
If **necessary** **,** **thin** **gravy** **with** **liquid** **from** **mushrooms** **.**
如果 必要的 , 薄的 肉汁 和 液体 从 蘑菇 .

必要时，用蘑菇汁稀释肉汁。

[sɜːv] [ɪn] [raɪs] [rɪŋ] .
Serve **in** **Rice** **Ring** **.**
服务 在 米 戒指 .

盛于米圈中。

[meɪks] [fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .
Makes **4** **servings** **.**
制作 4 份量 .

可供 4 人食用。

[raɪs] [rɪŋ]
RICE **RING**
米 戒指

米圈

[θriː] [kʌps] [hɒt] , [kʊkt] [raɪs]
3 **cups** **hot** **,** **cooked** **rice**
3 杯子 热的 , 煮熟 米

3杯热的熟米饭

[fɔːr] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]
4 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
4 汤匙 黄油 或者 人造黄油

4汤匙黄油或人造黄油

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈnʌtmeg]
¼ **teaspoon** **nutmeg**
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˈpɑːsli] ([ˈɒpʃən(ə)l])
2 **tablespoons** **chopped** **parsley** **(** **optional** **)**
2 汤匙 切碎 香菜 (选修的)

2汤匙切碎的欧芹（可选）

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] .
Combine **all** **ingredients** **.**
结合 全部 原料 .

将所有材料混合。

[tɜːn] [ˈɪntuː] [rɪŋ] [məʊld] .
Turn **into** **ring** **mold** **.**
转动 进入 戒指 模具 .

制成环形模具。

[pæk] [daʊn] [ˈlaɪtli] [wɪð] [spuːn] .
Pack **down** **lightly** **with** **spoon** **.**
盒 向下 轻轻 和 勺子 .

用勺子轻轻压实。

[let] [stænd] [ˌtuːˈtuː] [tuː; tə] [θriː] [ˈmɪnɪts] .
Let **stand** **2** **to** **3** **minutes** **.**
让 站立 2 到 3 分钟 .

静置2至3分钟。

[tɜːn] [aʊt] [ɒn] [ˈsɜːvɪŋ] [dɪʃ] .
Turn **out** **on** **serving** **dish** **.**
转动 出去 在 服务 盘子 .

倒扣在餐盘上。

[ɔː(r)] [juːz] [ˌtuːˈtuː] [spuːn] [tuː; tə] [ʃeɪp] [raɪs] [ˈɪntuː] [rɪŋ] [ɒn] [ˈsɜːvɪŋ] [dɪʃ] . -
Or **use** **2** **spoons** **to** **shape** **rice** **into** **ring** **on** **serving** **dish** **.** **22**
或者 使用 2 勺子 到 形状 米 进入 戒指 在 服务 盘子 . -

或者用两把勺子将米饭在盘子里堆成圈状。22

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpə(r)] [dɪʃ]
BUSY **DAY** **SUPPER** **DISH**
忙碌的 天 晚餐 盘子

忙碌日晚餐菜肴

[wʌn][ˌpiːˈkeɪˈdʒiː] .
1 **pkg** **.**
1 包装 .

包

['frəʊz(ə)n][ə'spærəgəs] [kʌts]
frozen **asparagus** **cuts**
冷冻 芦笋 削减

冷冻芦笋切块

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [daɪst] [hæm][ɔː(r)] [kænd] ['lʌntʃən] [miːt]
1 **cup** **cooked** **diced** **ham** **or** **canned** **luncheon** **meat**
1 杯子 煮熟 切丁 火腿 或者 罐装 午餐 肉

杯煮熟的火腿丁或罐装午餐肉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [wel] - ['siːz(ə)nd] ['miːdiəm] [waɪt] sauce1 .
2 **cups** **well** **-** **seasoned** **medium** **white** **sauce1** **.**
2 杯子 出色地 - 经验丰富的 中等的 白色的 sauce1 .

杯调味适中的中等白酱。

[kʊk] [ə'spærəgəs] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][də'rekʃ(ə)nz][ɒn] ['pækɪdʒ] ; [dreɪn] .
Cook **asparagus** **according** **to** **directions** **on** **package** **;** **drain** **.**
厨师 芦笋 根据 到 方向 在 包裹 ; 流走 .

按照包装上的说明烹煮芦笋；沥干水分。

[ˌtuːˈtuː] . [stɜː(r)] [miːt] [ænd; ənd][ə'spærəgəs]['ɪntuː] [waɪt] [sɔːs] .
2 **.** **Stir** **meat** **and** **asparagus** **into** **white** **sauce** **.**
2 . 搅拌 肉 和 芦笋 进入 白色的 酱 .

2. 将肉和芦笋拌入白酱中。

[hiːt] ['θʌrəli] . [θriː] .
Heat **thoroughly** **.** **3** **.**
热 彻底 . 3 .

彻底加热。3.

[sɜːv] [ɒn][hɒt] [splɪt] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] ['bɪskɪts] .
Serve **on** **hot** **split** **baking** **powder** **biscuits** **.**
服务 在 热的 分裂 烘烤 粉末 饼干 .

盛在热腾腾的切开的泡打粉饼干上。

[meɪks] [fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .
Makes **4** **servings** **.**
制作 4 份量 .

可供 4 人食用。

[ɔː(r)] , [sɜːv] [left] - ['əʊvə(r)] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [ðɪs] ['greɪvi] :
Or **,** **serve** **left** **-** **over** **meat** **and** **vegetables** **in** **this** **gravy** **:**
或者 , 服务 左边 - 超过 肉 和 蔬菜 在 这 肉汁 :

或者，将剩下的肉和蔬菜浇上这种肉汁一起食用：

[ɪˈmɜːdʒənsi] ['greɪvi]
EMERGENCY **GRAVY**
紧急情况 肉汁

紧急肉汁

[wʌn] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːb]
1 **beef** **bouillon** **cube**
1 牛肉 肉汤 立方体

1块牛肉浓汤宝

[wʌn] [kʌp] [hɒt] ['wɔːtə(r)]

1	cup	hot	water
1	杯子	热的	水

杯热水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

['kɪtʃɪn] [bu'keɪ]

Kitchen	Bouquet
厨房	花束

厨房花束

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[wʌn] . [dɪ'zɒlv] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːb][ɪn][hɒt]['wɔːtə(r)] ; [set][ə'saɪd] . [ˌtuː'tuː] .

1	.	Dissolve	bouillon	cube	in	hot	water	;	set	aside	.	2	.
1	.	溶解	肉汤	立方体	在	热的	水	;	放	旁边	.	2	.

1. 将浓汤宝溶于热水中；放置一旁。2.

[melt][fæt][ɪn] ['sɔːspən] [ɔː(r)] ['skɪlɪt] .

Melt	fat	in	saucepan	or	skillet	.
熔化	胖的	在	平底锅	或者	煎锅	.

在平底锅或煎锅中融化油脂。

[stɜː(r)][ɪn]['flaʊə(r)] .

Stir	in	flour	.
搅拌	在	面粉	.

拌入面粉。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['bʌblɪŋ] . [θriː] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	constantly	,	until	bubbling	.	3	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	冒泡	.	3	.

用小火煮，不断搅拌，直到冒泡。3.

[stɜː(r)][ɪn]['buːjɒn; 'buːjõ] .

Stir	in	bouillon	.
搅拌	在	肉汤	.

加入肉汤。

[stɜː(r)] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [ænd; ənd] [smuːð] .

Stir	constantly	until	thickened	and	smooth	.
搅拌	不断地	直到	增稠	和	光滑的	.

不断搅拌至浓稠顺滑。

['siːz(ə)n][tuː; tə] [teɪst] [wɪð] ['kɪtʃɪn] [bu'keɪ] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	to	taste	with	Kitchen	Bouquet	,	salt	and	pepper	.
季节	到	品尝	和	厨房	花束	,	盐	和	胡椒	.

根据口味加入厨房香料、盐和胡椒粉调味。

[meɪks] [wʌn][kʌp] . -

Makes	1	cup	.	23
制作	1	杯子	.	-

可制成 1 杯。23

[egz] ['benɪˌdɪkt]

EGGS	BENEDICT
鸡蛋	本尼迪克特

班尼迪克蛋

[splɪt] , [təʊst] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [sɪks] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] .

Split	,	toast	and	butter	6	English	muffins	.
分裂	,	吐司	和	黄油	6	英语	松饼	.

将 6 个英式松饼切开，烤至金黄，涂上黄油。

[tɒp] [iːtʃ] [hɑːf] [wɪð] [θɪn] [slaɪs] [fraɪd] [hæm] , [wʌn] [pəʊtʃt] [eg] [ænd; ənd] [ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs] .

Top	each	half	with	thin	slice	fried	ham	,	one	poached	egg	and	Hollandaise	Sauce	.
顶部	每个	一半	和	薄的	片	油煎	火腿	,	一	偷猎	蛋	和	荷兰酱	酱	.

在每半个蛋糕上放上薄薄的煎火腿片、一个水煮蛋和荷兰酱。

[ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs]

HOLLANDAISE	SAUCE
荷兰酱	酱

荷兰酱

⅓ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

⅓	cup	butter	or	margarine
⅓	杯子	黄油	或者	人造黄油

⅓ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	teaspoon	salt
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[fjuː] [greɪnz] ['pepə(r)]

few	grains	pepper
很少	谷物	胡椒

少许胡椒粉

⅓ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

⅓	cup	boiling	water
⅓	杯子	沸腾	水

三分之一杯沸水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] juice1 .

1	tablespoon	lemon	juice1	.
1	汤匙	柠檬	juice1	.

1汤匙柠檬汁1.

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlə(r)] .

Melt	butter	or	margarine	in	double	-	boiler	.
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	双倍的	-	锅炉	.

隔水融化黄油或人造黄油。

[rɪ'muːv] [tɒp] ['sekʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlə(r)] .

Remove	top	section	of	double	-	boiler	.
消除	顶部	部分	的	双倍的	-	锅炉	.

移除双层蒸锅的上层部分。

[ˌtuː'tuː] . [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [tuː; tə] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] ,

2	.	Add	egg	yolks	,	one	at	a	time	,	to	melted	butter	,
2	.	添加	蛋	蛋黄	,	一	在	一个	时间	,	到	融化	黄油	,

2. 将蛋黄一个一个地加入融化的黄油中，

['stɜːrɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] ['wʊdn] [spuːn] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] ['blendɪd] .

stirring	with	a	wooden	spoon	until	thoroughly	blended	.
搅拌	和	一个	木制的	勺子	直到	彻底	混合	.

用木勺搅拌至完全混合。

[θriː] . [ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

3	.	Add	salt	and	pepper	.
3	.	添加	盐	和	胡椒	.

3. 加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ['sləʊli] [waɪl] ['stɜːrɪŋ] . [fɔːr] .

Add	boiling	water	slowly	while	stirring	.	4	.
添加	沸腾	水	缓慢地	尽管	搅拌	.	4	.

4.一边搅拌一边缓慢加入沸水。

[set]['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ə'gen] .

Set	over	hot	water	again	.
放	超过	热的	水	再次	.

再次置于热水上。

[hiːt] ['sləʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] [θɪk] [ænd; ənd] [kʌstɘ-dlaɪk] ([ə'baʊt] -

Heat	slowly	,	stirring	constantly	until	mixture	is	thick	and	custardlike	(	about	10
热	缓慢地	,	搅拌	不断地	直到	混合物	是	厚的	和	像蛋奶冻一样	(	关于	-

['mɪnɪts]) .

minutes	)	.
分钟	)	.

慢慢加热，不断搅拌，直到混合物变得浓稠，像蛋奶糊一样（大约 10 分钟）。

[duː; də][nɒt][let]['wɔːtə(r)][bɔɪl] . [faɪv] .

Do	not	let	water	boil	.	5	.
做	不是	让	水	熬	.	5	.

不要让水沸腾。5.

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] ; [stɜː(r)][ɪn]['leмən][dʒuːs] .

Remove	from	heat	;	stir	in	lemon	juice	.
消除	从	热	;	搅拌	在	柠檬	汁	.

离火，拌入柠檬汁。

[sɜːv] [æt; ət][wʌns] . -

Serve	at	once	.	24
服务	在	一次	.	-

立即食用。24

[plʌm] ['dʒeli]

PLUM	JELLY
李子	果冻

李子果冻

[θriː][kʌps] [prɪ'peəd] [dʒuːs]

3	cups	prepared	juice
3	杯子	准备	汁

杯准备好的果汁

[fɔːr][kʌps]['ʃʊgə(r)]

4	cups	sugar
4	杯子	糖

4杯糖

[wʌn][bɒks] ['paʊdəd] [fruːt]['pektɪn]

1	box	powdered	fruit	pectin
1	盒子	粉末状	水果	果胶

1盒果胶粉

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][ðə; ði][dʒuːs] : [krʌʃ] [wʌn]['el biː] .

TO	PREPARE	THE	JUICE	:	crush	1	lb	.
到	准备	这	汁	:	压碎	1	磅	.

榨汁方法：将 1 磅水果压碎。

['fʊli] [raɪp] [plʌmz] .
fully ripe plums .
完全 成熟 李子 .

完全成熟的李子。

([duː; də][nɒt] [piːl] [ɔː(r)][pɪt]) .
(Do not peel or pit) .
(做 不是 果皮 或者 坑) .

(不要去皮或去核)。

[ˌeɪ diː 'diː] ¾ [kʌp]['wɔːtə(r)] , [brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl] ; ['sɪmə(r)] , ['kʌvəd] , - ['mɪnɪts] .
Add ¾ cup water , bring to boil ; simmer , covered , 10 minutes .
添加 ¾ 杯子 水 , 带来 到 熬 ; 煨 , 涵盖 , - 分钟 .

加入 ¾ 杯水，煮沸；盖上盖子，小火煮 10 分钟。

[pleɪs] [ɪn]['dʒeli] [klɒθ] [ɔː(r)][bæg] ; [skwiːz] [aʊt][dʒuːs] .
Place in jelly cloth or bag ; squeeze out juice .
地方 在 果冻 布 或者 包 ; 挤 出去 汁 .

放入果冻布或袋子中；挤出汁液。

['meʒə(r)] [θriː][kʌps]['ɪntuː]['veri] [lɑːdʒ] ['sɔːspən] .
Measure 3 cups into very large saucepan .
措施 3 杯子 进入 非常 大的 平底锅 .

将 3 杯水倒入一个非常大的平底锅中。

[tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['dʒeli] : ['meʒə(r)] ['ʃʊgə(r)] ; [set][ə'saɪd] .
TO MAKE THE JELLY : measure sugar ; set aside .
到 制作 这 果冻 : 措施 糖 ; 放 旁边 .

制作果冻：量取糖；放在一旁备用。

[pleɪs] ['sɔːspən] ['həʊldɪŋ][dʒuːs]['əʊvə(r)] [haɪ] [hiːt] .
Place saucepan holding juice over high heat .
地方 平底锅 保持 汁 超过 高的 热 .

将盛有果汁的平底锅放在大火上加热。

[ˌeɪ diː 'diː] ['paʊdəd] [fruːt]['pektɪn] ; [stɜː(r)][ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['kɒmz] [tuː; tə][ə; eɪ][hɑːd] [bɔɪl] .
Add powdered fruit pectin ; stir until mixture comes to a hard boil .
添加 粉末状 水果 果胶 ; 搅拌 直到 混合物 来 到 一个 难的 熬 .

加入果胶粉；搅拌至混合物沸腾。

[æt; ət][wʌns][stɜː(r)][ɪn]['ʃʊgə(r)] .
At once stir in sugar .
在 一次 搅拌 在 糖 .

立即拌入糖。

[brɪŋ] [tuː; tə] [fʊl] ['rəʊlɪŋ] [bɔɪl] ; [bɔɪl] [hɑːd][wʌn] ['mɪnɪt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Bring to full rolling boil ; boil hard 1 minute , stirring constantly .
带来 到 满的 滚动 熬 ; 熬 难的 1 分钟 , 搅拌 不断地 .

煮至沸腾；大火煮沸 1 分钟，不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [skɪm] , [pɔː(r)] ['kwɪkli] ['ɪntuː] ['glɑːsɪz] .
Remove from heat , skim , pour quickly into glasses .
消除 从 热 , 撇去 , 倒 迅速地 进入 眼镜 .

离火，撇去浮沫，迅速倒入杯中。

['pærəfɪn] [æt; ət][wʌns] .
Paraffin at once .
石蜡 在 一次 .

立即涂抹石蜡。

[meɪks] [ə'baʊt]['sɛvən][sɪks] - [aʊns] ['glɑːsɪz] .
Makes about 7 six - ounce glasses .
制作 关于 7 六 - 盎司 眼镜 .

大约可制成 7 杯 6 盎司的杯子。

['pæst(ə)l] [plʌm] ['frɒstɪŋ] : [kəm'baɪn] ⅓ [kʌp] [plʌm] ['dʒeli] ,
PASTEL **PLUM** **FROSTING** **:** **Combine** **⅓** **cup** **plum** **jelly** **,**
粉彩 李子 糖霜 : 结合 ⅓ 杯子 李子 果冻 ,

淡彩李子糖霜：将 ⅓ 杯李子果冻、

[wʌn] [eg] [waɪt] [ænd; ənd] [dæʃ] [ɒv; əv] [sɔːlt] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlə(r)] .
1 **egg** **white** **and** **dash** **of** **salt** **in** **top** **of** **double** **-** **boiler** **.**
1 蛋 白色的 和 短跑 的 盐 在 顶部 的 双倍的 - 锅炉 .

在双层蒸锅的上层放入1个蛋清和少许盐。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri] [eg] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] [mɪkst] .
Beat **with** **rotary** **egg** **beater** **until** **mixed** **.**
打 和 旋转 蛋 击打者 直到 混合 .

用电动打蛋器搅拌至混合均匀。

[set] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ; [biːt] ['kɒnstəntli] [θriː] ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['frɒstɪŋ] “ [piːks] ” .
Set **over** **boiling** **water** **;** **beat** **constantly** **3** **minutes** **or** **until** **frosting** **“** **peaks** **”** **.**
放 超过 沸腾 水 ; 打 不断地 3 分钟 或者 直到 糖霜 “ 高峰 ” .

隔水加热；持续搅拌 3 分钟或直至糖霜出现“尖峰”。

[kuːl] .
Cool **.**
凉爽的 .

凉爽的。

[spred] [ɒn] [keɪk] . -
Spread **on** **cake** **.** **25**
传播 在 蛋糕 . -

涂抹在蛋糕上。25

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] [keɪk]
PINEAPPLE **UPSIDE** **DOWN** **CAKE**
菠萝 上行 向下 蛋糕

菠萝翻转蛋糕

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
6 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
6 汤匙 黄油 或者 人造黄油

6汤匙黄油或人造黄油

⅔ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
⅔ **cup** **brown** **sugar**
⅔ 杯子 棕色的 糖

⅔ 杯红糖

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] ([ˌtuː'tuː] [kʌps]) [krɪsp] - [kʌt] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
1 **No** **.** **2** **can** **(** **2** **cups** **)** **crisp** **-** **cut** **crushed** **pineapple**
1 不 . 2 能 (2 杯子) 脆 - 切 碎 菠萝

罐 2 号（2 杯）脆切碎菠萝

[ˌmærə'ʃiːnəʊ; ˌmærə'skiːnəʊ] ['tʃeriz]
Maraschino **cherries**
樱桃酒 樱桃

马拉斯奇诺樱桃

['piːkən] [hɑːvz]
Pecan **halves**
胡桃 一半

山核桃半颗

[wʌn] ['pækɪdʒ] [waɪt] [keɪk] mix1 .
1 **package** **white** **cake** **mix1** **.**
1 包裹 白色的 蛋糕 mix1 .

包白蛋糕粉。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [naɪn] - [ɪntʃ] ['skɪlɪt] .

Melt	butter	or	margarine	in	9	-	inch	skillet	.
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	9	-	英寸	煎锅	.

在9英寸的煎锅中融化黄油或人造黄油。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] ; [tɒp] [wɪð] [dreɪnd] ['paɪnæp(ə)l] ;

Sprinkle	with	brown	sugar	;	top	with	drained	pineapple	;
撒	和	棕色的	糖	;	顶部	和	排水	菠萝	;

撒上红糖；放上沥干水分的菠萝；

['dekəreɪt] [wɪð] [ə; eɪ] ['pæt(ə)n] [ɒv; əv] [ˌmærə'ʃiːnəʊ; ˌmærə'skiːnəʊ] ['tʃeriz] [ænd; ənd] ['piːkən] [hɑːvz] .

decorate	with	a	pattern	of	Maraschino	cherries	and	pecan	halves	.
装饰	和	一个	图案	的	樱桃酒	樱桃	和	胡桃	一半	.

用马拉斯奇诺樱桃和半颗山核桃仁装饰成图案。

[ˌtuː'tuː] . [prɪ'peə(r)] [keɪk] [mɪks] [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] [ɒn] ['pækɪdʒ] .

2	.	Prepare	cake	mix	as	directed	on	package	.
2	.	准备	蛋糕	混合	作为	指导	在	包裹	.

2. 按照包装上的说明准备蛋糕糊。

[pɔː(r)] ['bætə(r)] ['iːvnli] ['ɪntuː] ['skɪlɪt] .

Pour	batter	evenly	into	skillet	.
倒	连击	均匀地	进入	煎锅	.

将面糊均匀地倒入煎锅中。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [wʌn] ['aʊə(r)] .

Bake	in	moderate	oven	,	350°F	.	,	1	hour	.
烤	在	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	1	小时	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] ['ʌv(ə)n] .

Remove	from	oven	.
消除	从	烤箱	.

从烤箱中取出。

[rʌn] ['spætʃələ] [ə'raʊnd] ['edʒɪz] [ɒv; əv] [keɪk] .

Run	spatula	around	edges	of	cake	.
跑步	抹刀	大约	边缘	的	蛋糕	.

用抹刀沿着蛋糕边缘划一圈。

[ɪn'vɜːt] [ɒn] ['sɜːvɪŋ] [pleɪt] .

Invert	on	serving	plate	.
倒置	在	服务	盘子	.

将盘子倒扣在餐盘上。

[sɜːv] [wɔːm] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [ɔː(r)] [aɪs] [kriːm] .

Serve	warm	with	whipped	cream	or	ice	cream	.
服务	温暖的	和	鞭打	奶油	或者	冰	奶油	.

趁热食用，可搭配鲜奶油或冰淇淋。

[meɪks] [sɪks] [tuː; tə] [eit] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	6	to	8	servings	.
制作	6	到	8	份量	.

可供 6 至 8 人食用。

[ˌverɪ'eʃən]

VARIATIONS
变体

变体

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['fleɪvə(r)] , [traɪ] ['dɛvəlz] [fuːd] [ɔː(r)] [spaɪs] [keɪk] [mɪks] [tuː; tə] [meɪk] [ðɪs] [dɪ'zɜːt] .

For	delightful	flavor	,	try	Devil's	Food	or	Spice	Cake	Mix	to	make	this	dessert	.
为了	愉快	味道	，	尝试	魔鬼的	食物	或者	香料	蛋糕	混合	到	制作	这	甜点	.

-

26

-

想要获得更美味的口感，可以试试用魔鬼蛋糕粉或香料蛋糕粉来制作这款甜点。26

['eɪprɪkɒt] [wɪp]

APRICOT	WHIP
杏	鞭

杏子奶油

[ˌtuː'tuː] [eg] ['waɪts]

2	egg	whites
2	蛋	白人

2个蛋清

⅓ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

⅓	cup	sugar
⅓	杯子	糖

三分之一杯糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fruːt] [dʒuːs]

2	tablespoons	fruit	juice
2	汤匙	水果	汁

2汤匙果汁

[fjuː] [greɪnz] [sɔːlt]

few	grains	salt
很少	谷物	盐

少许盐

½ [kʌp] ['eɪprɪkɒt] pulp1 .

½	cup	apricot	pulp1	.
½	杯子	杏	pulp1	.

½ 杯杏果肉1.

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['eɪprɪkɒt] [pʌlp] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Combine	all	ingredients	except	apricot	pulp	in	top	of	double	boiler	.
结合	全部	原料	除了	杏	纸浆	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

除了杏肉以外，将所有食材放入双层蒸锅的上层。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] [tuː; tə] [blend] . [ˌtuː'tuː] .

Beat	with	rotary	beater	to	blend	.	2	.
打	和	旋转	击打者	到	混合	.	2	.

用旋转搅拌器搅拌至混合均匀。2.

[set] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

Set	over	boiling	water	.
放	超过	沸腾	水	.

隔水加热。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [fɔːmz] [piːks] .

Beat	until	mixture	forms	peaks	.
打	直到	混合物	表格	高峰	.

搅拌至混合物形成尖峰。

[θriː] . [fəʊld][ɪn][fruːt] .

3	.	Fold	in	fruit	.
3	.	折叠	在	水果	.

3. 拌入水果。

[tɜːn] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Turn	into	serving	dishes	.
转动	进入	服务	菜肴	.

做成餐具。

[tʃɪl] . [fɔːr] .

Chill	.	4	.
寒意	.	4	.

冷静。4.

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [bə'nɑːnə]['slaɪsɪz] ; [sɜːv] [wɪð] ['kʌstəd] [sɔːs] .

Garnish	with	banana	slices	;	serve	with	Custard	Sauce	.
装饰	和	香蕉	切片	;	服务	和	蛋奶冻	酱	.

用香蕉片装饰；佐以蛋奶沙司食用。

['kʌstəd] [sɔːs]

CUSTARD	SAUCE
蛋奶冻	酱

蛋奶沙司

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

2	tablespoons	sugar
2	汤匙	糖

2汤匙糖

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	teaspoon	salt
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk] ([ɔː(r)][wʌn] [həʊl] [eg]) [wʌn] .

2	egg	yolks	(	or	1	whole	egg	)	1	.
2	蛋	蛋黄	(	或者	1	所有的	蛋	)	1	.

个蛋黄（或 1 个全蛋）1.

[skɔːld][mɪlk][ɪn]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] . [ˌtuː'tuː] .

Scald	milk	in	double	boiler	.	2	.
烫伤	牛奶	在	双倍的	锅炉	.	2	.

1. 用双层蒸锅将牛奶烫熟。

[mɪks][sɔːlt] , [eg] [jəʊk] [ænd; ənd]['ʃʊgə(r)][ɪn]['mɪksɪŋ] [bəʊl] . [θriː] .

Mix	salt	,	egg	yolks	and	sugar	in	mixing	bowl	.	3	.
混合	盐	,	蛋	蛋黄	和	糖	在	混合	碗	.	3	.

3. 在搅拌碗中混合盐、蛋黄和糖。

[stɜː(r)][hɒt][mɪlk]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Stir	hot	milk	into	egg	mixture	.
搅拌	热的	牛奶	进入	蛋	混合物	.

将热牛奶搅拌到鸡蛋混合物中。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] . [fɔːr] .

Return	to	double	boiler	.	4	.
返回	到	双倍的	锅炉	.	4	.

回到双层蒸锅。4.

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] , ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔːtə(r)] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [kəʊts] [spuːn] . [faɪv] .

Cook	**,**	**stirring**	**,**	**over**	**hot**	**water**	**,**	**until**	**mixture**	**coats**	**spoon**	**.**	**5**	**.**
厨师	,	搅拌	,	超过	热的	水	,	直到	混合物	外套	勺子	.	5	.

隔水加热，边煮边搅拌，直到混合物能挂在勺子上。5.

[pɔː(r)] ['kʌstəd] [sɔːs] ['ɪntuː] [dɪʃ] [tuː; tə] [kuːl] .

Pour	**custard**	**sauce**	**into**	**dish**	**to**	**cool**	**.**
倒	蛋奶冻	酱	进入	盘子	到	凉爽的	.

将蛋奶沙司倒入盘中冷却。

[stɜː(r)][ɪn] ¼ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] . -

Stir	**in**	**¼**	**teaspoon**	**vanilla**	**.**	**27**
搅拌	在	¼	茶匙	香草	.	-

加入¼茶匙香草精。27

['krɪsməs] [plʌm] ['pʊdɪŋ]

CHRISTMAS	**PLUM**	**PUDDING**
圣诞节	李子	布丁

圣诞布丁

[wʌn] [kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]

1	**cup**	**seedless**	**raisins**
1	杯子	无籽	葡萄干

杯无籽葡萄干

1½ [kʌps] [mɪkst] [daɪst] ['kændid] [fruːts] [ænd; ənd] [piːlz]

1½	**cups**	**mixed**	**diced**	**candied**	**fruits**	**and**	**peels**
1½	杯子	混合	切丁	脯	水果	和	果皮

1.5 杯混合切丁蜜饯和果皮

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]

½	**cup**	**chopped**	**walnuts**
½	杯子	切碎	核桃

半杯切碎的核桃

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt] ['flaʊə(r)]

1	**cup**	**sifted**	**enriched**	**flour**
1	杯子	筛过的	富含	面粉

杯过筛的精制面粉

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːt(ə)n]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

¾ [kʌp] [mə'læsɪz]

¾	**cup**	**molasses**
¾	杯子	糖蜜

¾ 杯糖蜜

¾ [kʌp] ['bʌtəmɪlk]

¾	**cup**	**buttermilk**
¾	杯子	酪乳

¾ 杯酪乳

½ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['suːɪt; 'sjuːɪt]

½	**cup**	**finely**	**chopped**	**suet**
½	杯子	精细地	切碎	羊脂

半杯切碎的牛油

¼ [kʌp] -

¼	**cup**	**grapejuice**
¼	杯子	-

¼ 杯葡萄汁

[wʌn] [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]

1	**cup**	**fine**	**dry**	**bread**	**crumbs**
1	杯子	美好的	干燥	面包	面包屑

杯细干面包屑

¾ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['səʊdə]

¾	**teaspoon**	**baking**	**soda**
¾	茶匙	烘烤	苏打

¾茶匙小苏打

¼ ['tiːspuːn] ['ɔːlspaɪs]

¼	**teaspoon**	**allspice**
¼	茶匙	多香果

¼茶匙五香粉

¼ ['tiːspuːn] [kləʊvz]

¼	**teaspoon**	**cloves**
¼	茶匙	丁香

¼茶匙丁香

¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

¼	**teaspoon**	**cinnamon**
¼	茶匙	肉桂

¼茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]

¼	**teaspoon**	**nutmeg**
¼	茶匙	肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[kəm'baɪn] ['reɪzɪnz] , [fruːts] [ænd; ənd] [piːlz] , ['wɔːlnʌts] [ænd; ənd] ½ [kʌp] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] .

Combine	**raisins**	**,**	**fruits**	**and**	**peels**	**,**	**walnuts**	**and**	**½**	**cup**	**of**	**the**	**flour**	**.**
结合	葡萄干	,	水果	和	果皮	,	核桃	和	½	杯子	的	这	面粉	.

将葡萄干、水果和果皮、核桃和半杯面粉混合在一起。

[kəm'baɪn] [egz] , [mə'læsɪz] , ['bʌtəmɪlk] , ['suːɪt; 'sjuːɪt] [ænd; ənd] - .

Combine	**eggs**	**,**	**molasses**	**,**	**buttermilk**	**,**	**suet**	**and**	**grapejuice**	**.**
结合	鸡蛋	,	糖蜜	,	酪乳	,	羊脂	和	-	.

将鸡蛋、糖蜜、酪乳、牛油和葡萄汁混合在一起。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊə(r)] , [krʌmz] , ['beɪkɪŋ] ['səʊdə] , [s'paɪsɪz] [ænd; ənd] [sɔːlt] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [eg]

Combine	**remaining**	**flour**	**,**	**crumbs**	**,**	**baking**	**soda**	**,**	**spices**	**and**	**salt**	**;**	**add**	**to**	**egg**
结合	其余的	面粉	,	面包屑	,	烘烤	苏打	,	香料	和	盐	;	添加	到	蛋

['mɪkstʃə(r)] .

mixture	**.**
混合物	.

将剩余的面粉、面包屑、小苏打、香料和盐混合；加入鸡蛋混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊəd] [fruːt] ; [mɪks] [wel] .

Add	**floured**	**fruit**	**;**	**mix**	**well**	**.**
添加	撒了面粉	水果	;	混合	出色地	.

加入裹上面粉的水果，搅拌均匀。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [wel] - [griːzd] 1½ [kwɔːt] ['melən] [məʊld] ; ['kʌvə(r)] ; [set] [ɒn] [ræk] [ɪn] [diːp] ['ket(ə)l] ;

Pour	**into**	**well**	**-**	**greased**	**1½**	**quart**	**melon**	**mold**	**;**	**cover**	**;**	**set**	**on**	**rack**	**in**	**deep**	**kettle**	**;**
倒	进入	出色地	-	涂油	1½	夸脱	瓜	模具	;	覆盖	;	放	在	架子	在	深的	壶	;

倒入涂好油脂的 1.5 夸脱甜瓜模具中；盖上盖子；放在深锅的架子上；

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][tuː; tə][ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ] [bɪ'ləʊ] ['kʌvə(r)][ɒv; əv][məʊld] .

add	boiling	water	to	about	one	inch	below	cover	of	mold	.
添加	沸腾	水	到	关于	一	英寸	以下	覆盖	的	模具	.

加入沸水，水位至模具盖下方约一英寸处。

['kʌvə(r)] .

Cover	.
覆盖	.

覆盖。

[stiːm] 1½ [tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['aʊəz] .

Steam	1½	to	2	hours	.
蒸汽	1½	到	2	小时	.

蒸煮 1.5 至 2 小时。

[meɪks] - [tuː; tə] - [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	10	to	12	servings	.
制作	-	到	-	份量	.

可供 10 至 12 人食用。

[ʃeɪp] [hɑːd] [sɔːs] ['ɪntuː][bɔːlz] ; [rəʊl][ɪn]['kəʊkənʌt] ; [tʃɪl] . -

Shape	hard	sauce	into	balls	;	roll	in	coconut	;	chill	.	28
形状	难的	酱	进入	球	;	卷	在	椰子	;	寒意	.	-

把硬酱捏成球状；裹上椰蓉；冷藏。28

[hɪrz] [haʊ] [jɔː(r); jə(r)] ['steɪnləs] ['stiːlˌwɛr] [seɪvz] [fuːd] ['væljuːz]

HERE'S	HOW	YOUR	STAINLESS	STEELWARE	SAVES	FOOD	VALUES
这里是	如何	你的	防锈的	钢制餐具	保存	食物	值

以下是您的不锈钢餐具如何保持食物营养价值的原理

['steɪnləs] [stiːl] , [ðə; ði][məʊst]['mɒd(ə)n] [dɪ'veləpmənt] [ɪn] [ˌmetə'lɜːdʒɪkl] ['saɪəns] , [ɪz] ['wʌndəf(ə)l]

STAINLESS	STEEL	,	the	most	modern	development	in	metallurgical	science	,	is	wonderful
防锈的	钢	,	这	最多	现代的	发展	在	冶金	科学	,	是	精彩的

[fɔː(r); fə(r)] ['eni] [taɪp] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] .

for	any	type	of	cooking	.
为了	任何	类型	的	烹饪	.

不锈钢是冶金科学领域最先进的成果，非常适合各种烹饪方式。

[ə'mɛrɪkəz] ['lɑːdʒɪst] ['kænəri] , [fuːd] [prɔː'sesəz] [ænd; ənd][ðə; ði]['betə(r)] ['restrɒnts] [kʊk] [ænd; ənd]

America's	largest	canneries	,	food	processors	and	the	better	restaurants	cook	and
美国的	最大	罐头厂	,	食物	处理器	和	这	更好的	餐厅	厨师	和

['prəʊses] [fuːd] [ɪn] ['steɪnləs] [stiːl] [juː'tensɪlz] .

process	food	in	stainless	steel	utensils	.
过程	食物	在	防锈的	钢	餐具	.

美国最大的罐头厂、食品加工厂和较好的餐馆都使用不锈钢器具烹饪和加工食品。

['steɪnləs] [stiːl] [nɒt]['əʊnli] [prɪ'zɜːvz] ['nætʃ(ə)rəl] [fuːd] ['fleɪvəz] . . .

Stainless	steel	not	only	preserves	natural	food	flavors	.	.	.
防锈的	钢	不是	仅有的	果酱	自然的	食物	口味	.	.	.

不锈钢不仅能保留食物的天然风味.....

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsəʊ] ['iːzɪɪst] [tuː; tə] [kiːp] ['sænət(ə)ri][ænd; ənd][ɪz] [ɪ'mjuːn] [tuː; tə][weə(r)] .

it	is	also	easiest	to	keep	sanitary	and	is	immune	to	wear	.
它	是	还	最容易	到	保持	卫生	和	是	免疫	到	穿	.

它也最容易保持卫生，而且不易磨损。

[juːz] [jɔː(r); jə(r)]

USE	YOUR
使用	你的

使用你的

['steɪnləs]	['stiːlˌwɛr]	[fɔː(r); fə(r)]
STAINLESS	**STEELWARE**	**FOR**
防锈的	钢制餐具	为了

不锈钢餐具

['helθf(ə)l]	['wɔːtə(r)]	-	[les]	['kʊkɪŋ]
HEALTHFUL	**WATER**	**-**	**LESS**	**COOKING**
健康的	水	-	较少的	烹饪

健康无水烹饪

(	['kʊkɪŋ]	[wɪð]	['mɪnɪməm]	[ə'maʊnt]	[ɒv; əv]['wɔːtə(r)]	)
(	**cooking**	**with**	**minimum**	**amount**	**of**	**water**	**)**
(	烹饪	和	最低限度	数量	的	水	)

（用最少的水烹饪）

[ðə; ði]['wɔːtə(r)]	-	[les]	[wei]	[ɒv; əv]	['kʊkɪŋ]	[ɪz]	['haɪli]	[ˌrekə'mendɪd]	[baɪ]	['liːdɪŋ]	[helθ]	[ænd; ənd]
The	**Water**	**-**	**Less**	**way**	**of**	**cooking**	**is**	**highly**	**recommended**	**by**	**leading**	**health**	**and**
这	水	-	较少的	方式	的	烹饪	是	高度	受到推崇的	经过	领导	健康	和

[həʊm] [ˌiːkə'nɒmɪks]	[ɔː'θɒrətiz]	.
home economics	**authorities**	**.**
家 经济学	当局	.

无水烹饪方式受到权威健康和家政专家的强烈推荐。

['hevi]	-	[weɪt]	['steɪnləs]	[stiːl]	[kən'strʌkʃn]	[ænd; ənd]	[siːl]	-	[taɪt]	['kʌvəz]	[ə'ʃʊə(r)]	['pɜːfɪkt]	['wɔːtə(r)]
Heavy	**-**	**weight**	**Stainless**	**Steel**	**construction**	**and**	**seal**	**-**	**tight**	**covers**	**assure**	**perfect**	**Water**
重的	-	重量	防锈的	钢	建造	和	海豹	-	紧的	封面	保证	完美的	水

-	[les]	['kʊkɪŋ]	[rɪ'zʌlts]	.
-	**Less**	**cooking**	**results**	**.**
-	较少的	烹饪	结果	.

采用厚重的不锈钢材质和密封盖，确保完美的无水烹饪效果。

[miːts]	[ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz]	[kʊkt]	[ðə; ði]['wɔːtə(r)]	-	[les]	[wei]	(	['kʊkɪŋ]	[wɪð]	['mɪnɪməm]	[ə'maʊnt]
Meats	**and**	**vegetables**	**cooked**	**the**	**Water**	**-**	**Less**	**way**	**(**	**cooking**	**with**	**minimum**	**amount**
肉类	和	蔬菜	煮熟	这	水	-	较少的	方式	(	烹饪	和	最低限度	数量

[ɒv; əv]['wɔːtə(r)]	)	[rɪ'teɪn]	[ðeə(r)]	['preʃəs]	['mɪnərəl]	['elɪmənts]	[ænd; ənd]	['vɪtəmɪnz]	.	.	.	[ænd; ənd]	[ðɪs]
of	**water**	**)**	**retain**	**their**	**precious**	**mineral**	**elements**	**and**	**vitamins**	**.**	**.**	**.**	**and**	**this**
的	水	)	保持	他们的	宝贵的	矿物	元素	和	维生素	.	.	.	和	这

['mɒd(ə)n]	['meθəd]	['ɔːlsəʊ]	[prɪ'zɜːvz]	[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]	['fleɪvəz]	[ænd; ənd]['kʌlə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]	[fuːd]	.	-
modern	**method**	**also**	**preserves**	**the**	**natural**	**flavors**	**and**	**color**	**of**	**the**	**food**	**.**	**29**
现代的	方法	还	果酱	这	自然的	口味	和	颜色	的	这	食物	.	-

用少水烹饪法（即用极少量水烹饪）烹制的肉类和蔬菜能够保留其珍贵的矿物质和维生素……而且这种现代烹饪方法还能保留食物的天然风味和色泽。[29]

[weɪz]	[tuː; tə]	[juːz]	[left]	-	['əʊvəz]
WAYS	**TO**	**USE**	**LEFT**	**-**	**OVERS**
方式	到	使用	左边	-	局

剩菜的用途

[ɪf]	[ɪts]	[gʊd]	[fuːd]	,	[doʊnt]	[θrəʊ]	[ˌaɪ 'tiː]	[ə'weɪ]	.
If	**it's**	**good**	**food**	**,**	**don't**	**throw**	**it**	**away**	**.**
如果	它是	好的	食物	,	不	扔	它	离开	.

如果是好食物，就不要扔掉。

['lɪt(ə)l]	[left]	-	['əʊvəz]	,	[ɔː(r)][bɪg][wʌnz]	,	[fɪt]	['ɪntuː]	['meni]	['dɪʃɪz]	;
Little	**left**	**-**	**overs**	**,**	**or**	**big**	**ones**	**,**	**fit**	**into**	**many**	**dishes**	**;**
小的	左边	-	局	,	或者	大的	一个	,	合身	进入	许多	菜肴	;

剩菜剩饭，无论是少量还是大量，都可以做成很多道菜；

['ædɪŋ]	['ekstrə]	[fuːd]	['vælјuː][ɔː(r)][ə; eɪ]	[freʃ]	[njuː]	[tʌtʃ]	[tuː; tə]	['feɪvərɪt]	[meɪn]	['dɪʃɪz]	.
adding	**extra**	**food**	**value**	**or**	**a**	**fresh**	**new**	**touch**	**to**	**favorite**	**main**	**dishes**	**.**
添加	额外的	食物	价值	或者	一个	新鲜的	新的	触碰	到	最喜欢的	主要的	菜肴	.

为喜爱的菜肴增添额外的营养价值或带来全新的风味。

['lɪstɪd] [bɪ'ləʊ] [ɑ:(r); ə(r)][sʌm; səm][left] - ['əʊvə(r)]['ju:zɪz; 'ju:sɪz] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ][ðə; ði]['bjʊərəʊ][ɒv; əv]

Listed	**below**	**are**	**some**	**left**	**-**	**over**	**uses**	**recommended**	**by**	**the**	**Bureau**	**of**
列出	以下	是	一些	左边	-	超过	用途	受到推崇的	经过	这	局	的

['hju:mən][nju'trɪʃ(ə)n][ænd; ənd][həʊm][ˌi:kə'nɒmɪks] ,

Human	**Nutrition**	**and**	**Home**	**Economics**	**,**
人类	营养	和	家	经济学	,

以下是人类营养与家庭经济局推荐的一些剩余食材用途:

[ju:] . [es] . [dɪ'pɑ:tmənt] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)] .

U	**.**	**S**	**.**	**Department**	**of**	**Agriculture**	**.**
U	.	S	.	部门	的	农业	.

美国农业部。

[eg] [jəʊk] , [ɪn]

EGG	**YOLKS**	**,**	**in**
蛋	蛋黄	,	在

蛋黄,

[keɪks]

Cakes
蛋糕

蛋糕

['kɔ:nstɑ:tʃ] ['pʊdɪŋ]

Cornstarch	**pudding**
玉米淀粉	布丁

玉米淀粉布丁

['kʌstəd] [ɔ:(r)] [sɔ:s]

Custard	**or**	**sauce**
蛋奶冻	或者	酱

蛋奶冻或酱汁

[paɪ] ['fɪlɪŋ]

Pie	**filling**
馅饼	填充

馅饼馅料

['sæləd] ['dresɪŋ]

Salad	**dressing**
沙拉	敷料

沙拉酱

['skræmb(ə)ld] [egz]

Scrambled	**eggs**
打乱	鸡蛋

炒鸡蛋

[eg] ['waɪts] , [ɪn]

EGG	**WHITES**	**,**	**in**
蛋	白人	,	在

蛋清，在

['kʌstəd]

Custard
蛋奶冻

蛋奶冻

[fru:t] [wɪp]

Fruit	**whip**
水果	鞭

水果奶油

[mə'ræŋ]
Meringue
蛋白酥皮

蛋白酥皮

['su:fleɪ]
Souffles
舒芙蕾

舒芙蕾

[hɑ:d] [kʊkt] [eg] [ɔ:(r)] [jəʊk] , [ɪn]
HARD **COOKED** **EGG** **OR** **YOLK** **,** **in**
难的 煮熟 蛋 或者 蛋黄 ， 在

煮熟的鸡蛋或蛋黄，

['kæsərəʊl] ['dɪʃɪz]
Casserole **dishes**
沙锅 菜肴

砂锅菜

['gɑ:nɪʃ]
Garnish
装饰

装饰

['sælədz]
Salads
沙拉

沙拉

['sænwɪtʃz]
Sandwiches
三明治

三明治

['saʊə(r)] [mɪlk] , [ɪn]
SOUR **MILK** **,** **in**
酸的 牛奶 ， 在

酸奶，在

[keɪks] , ['kʊkiz]
Cakes **,** **cookies**
蛋糕 ， 曲奇饼

蛋糕、饼干

[kwɪk] [bredz]
Quick **breads**
快的 面包

速成面包

['saʊə(r)] [kri:m] , [ɪn]
SOUR **CREAM** **,** **in**
酸的 奶油 ， 在

酸奶油，

[keɪks] , ['kʊkiz]
Cakes **,** **cookies**
蛋糕 ， 曲奇饼

蛋糕、饼干

[dɪ'zɜ:t] [sɔ:s]
Dessert **sauce**
甜点 酱

甜点酱

[miːt] [stjuːz]
Meat stews
肉 炖菜

炖肉

[paɪ] ['fɪlɪŋ]
Pie filling
馅饼 填充

馅饼馅料

['sæləd] ['dresɪŋ]
Salad dressing
沙拉 敷料

沙拉酱

[sɔːs] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz]
Sauce for vegetables
酱 为了 蔬菜

蔬菜酱

[kʊkt] [pə'teɪtəʊz] , [ɪn]
COOKED POTATOES , in
煮熟 土豆 , 在

煮熟的土豆，

[krəu'kets]
Croquettes
炸丸子

炸丸子

[fraɪd] [ɔː(r)] [kriːmd] [pə'teɪtəʊz]
Fried or creamed potatoes
油煎 或者 奶油 土豆

炸土豆或奶油土豆

[miːt] - [paɪ] [krʌst]
Meat - pie crust
肉 - 馅饼 地壳

肉馅饼皮

[pə'teɪtəʊz][ɪn] [tʃiːz] [sɔːs]
Potatoes in cheese sauce
土豆 在 奶酪 酱

奶酪酱土豆

[stjuː] [ɔː(r)] ['tʃaʊdə(r)]
Stew or chowder
炖 或者 浓汤

炖菜或浓汤

[kʊkt] ['kærəts] , ['liːmə] [biːnz] , [kɔːn] , [snæp] [biːnz] , ['piːz] , [ɪn]
COOKED CARROTS , LIMA BEANS , CORN , SNAP BEANS , PEAS , in
煮熟 胡萝卜 , 利马 豆子 , 玉米 , 折断 豆子 , 豌豆 , 在

煮熟的胡萝卜、利马豆、玉米、四季豆、豌豆，

[miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][paɪ]
Meat and vegetable pie
肉 和 蔬菜 馅饼

肉菜馅饼

[suːp]
Soup
汤

汤

[stjuː]
Stew
炖

炖

[stʌft] ['pepəz]
Stuffed peppers
填充 辣椒

酿彩椒

[stʌft] [tə'mɑːtəʊz]
Stuffed tomatoes
填充 西红柿

酿番茄

['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [tʃiːz] [sɔːs]
Vegetables in cheese sauce
蔬菜 在 奶酪 酱

奶酪酱蔬菜

[kʊkt] ['liːfi] ['vedʒtəb(ə)lz] , [tʃɒpt] , [ɪn]
COOKED LEAFY VEGETABLES , CHOPPED , in
煮熟 绿叶 蔬菜 , 切碎 , 在

煮熟的叶类蔬菜，切碎，

[kriːmd] ['vedʒtəb(ə)lz]
Creamed vegetables
奶油 蔬菜

奶油蔬菜

[suːp]
Soup
汤

汤

[miːt] [ləʊf]
Meat loaf
肉 面包

肉饼

[miːt] ['pætiz]
Meat patties
肉 肉饼

肉饼

['ɒmlət]
Omelet
煎蛋卷

煎蛋卷

['suːfleɪ]
Souffle
舒芙蕾

舒芙蕾

[kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [fruːts] , [ɪn]
COOKED OR CANNED FRUITS , in
煮熟 或者 罐装 水果 , 在

煮熟或罐装水果，

[fruːt] [kʌp]
Fruit cup
水果 杯子

水果杯

[fruːt] ['sɔːsɪz]
Fruit sauces
水果 酱汁

水果酱

['dʒelid] [fruːt]
Jellied fruit
果冻 水果

果冻

[kwɪk] [bredz]
Quick breads
快的 面包

速成面包

['ʃɔːtkeɪk]
Shortcake
草莓蛋糕

草莓蛋糕

['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]
Upside - down cake
上行 - 向下 蛋糕

倒置蛋糕

[jiːst] [bredz]
Yeast breads
酵母 面包

酵母面包

[kʊkt] [miːts] , ['pəʊltri] , [fɪʃ] , [ɪn]
COOKED MEATS , POULTRY , FISH , in
煮熟 肉类 , 家禽 , 鱼 , 在

熟肉、家禽、鱼类

['kæsərəʊl] ['dɪʃɪz]
Casserole dishes
沙锅 菜肴

砂锅菜

[hæʃ]
Hash
哈希

哈希

[miːt] ['pætiz]
Meat patties
肉 肉饼

肉饼

[miːt] [paɪz]
Meat pies
肉 馅饼

肉馅饼

['sælədz]
Salads
沙拉

沙拉

['sænwɪtʃz]
Sandwiches
三明治

三明治

[stʌft] ['vedʒtəb(ə)lz]
Stuffed vegetables
填充 蔬菜

酿蔬菜

[kʊkt] [wiːt] , [əʊt] [ɔː(r)] [kɔːn] ['sɪərɪəls] , [ɪn]
COOKED WHEAT , OAT OR CORN CEREALS , in
煮熟 小麦 , 燕麦 或者 玉米 谷物 , 在

煮熟的小麦、燕麦或玉米谷物，

[fraɪd] ['sɪəriəl]
Fried cereal
油煎 谷物

炸谷物

[miːt] [ləʊf] [ɔː(r)] ['pætiz]
Meat loaf or patties
肉 面包 或者 肉饼

肉饼或肉饼

[swiːt] ['pʊdɪŋz]
Sweet puddings
甜的 布丁

甜布丁

[kʊkt] [spə'geti] , [raɪs] , ['nuːd(ə)lz] , [ɪn]
COOKED SPAGHETTI , RICE , NOODLES , in
煮熟 意大利细面条 , 米 , 面条 , 在

煮熟的意大利面、米饭、面条

['kæsəˌrəʊlz]
Casseroles
砂锅菜

砂锅菜

[miːt] [ɔː(r)] [tʃiːz] [ləʊf]
Meat or cheese loaf
肉 或者 奶酪 面包

肉饼或奶酪饼

[tim'baːliz]
Timbales
定音鼓

定音鼓

[bred]
BREAD
面包

面包

['slaɪsɪz] , [fɔː(r); fə(r)]
Slices , for
切片 , 为了

切片，用于

[frentʃ] [təʊst]
French toast
法语 吐司

法式吐司

[draɪ] [krʌmz] , [ɪn]
Dry crumbs , in
干燥 面包屑 , 在

干面包屑，在

[braʊn] ['betɪ]
Brown betty
棕色的 贝蒂

布朗贝蒂

[krəu'kets]
Croquettes
炸丸子

炸丸子

[fraɪd] [tʃɒps]
Fried chops
油煎 排骨

炸猪排

[sɒft] [krʌmz] , [ɪn]
Soft crumbs , in
柔软的 面包屑 , 在

柔软的面包屑，在

[miːt] [ləʊf]
Meat loaf
肉 面包

肉饼

['stʌfɪŋ]
Stuffings
馅料

馅料

[keɪk] [ɔː(r)] ['kʊkiz] , [ɪn]
CAKE OR COOKIES , in
蛋糕 或者 曲奇饼 , 在

蛋糕还是饼干，

[braʊn] ['betɪ]
Brown betty
棕色的 贝蒂

布朗贝蒂

[aɪs] - [bɒks] [keɪk]
Ice - box cake
冰 - 盒子 蛋糕

冰盒蛋糕

['təʊstɪd] , [wɪð] [swiːt] ['tɒpɪŋ] , [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt]
Toasted , with sweet topping , for dessert
烤过的 , 和 甜的 配料 , 为了 甜点

烤制后，淋上甜味酱汁，作为甜点

['fʊtnoʊt]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [juːz] [ɔːl] - ['jeləʊ] [ɔː(r)] ['slaɪtli] [griːn] - [tɪpt] [bə'nɑːnəz] .
[1] Use all - yellow or slightly green - tipped bananas .
[1] 使用 全部 - 黄色的 或者 轻微地 绿色的 - 倾斜 香蕉 .

[1]选用全黄或尖端略带绿色的香蕉。

[piːl] [bə'nɑːnəz] .
Peel bananas .
果皮 香蕉 .

剥香蕉皮。

['prɪntɪd] [baɪ] [bret] ['laɪθəʊ; 'lɪθ-][ˌsiː 'əʊ] . [el] . [ai] . [siː] . [wʌn] , [en] . [waɪ] . [wʌn] - -

Printed	**by**	**Brett**	**Litho**	**Co**	**.**	**L**	**.**	**I**	**.**	**C**	**.**	**1**	**,**	**N**	**.**	**Y**	**.**	**1**	**-**	**5730**
打印	经过	布雷特	石版印刷	合作	.	L	.	我	.	C	.	1	,	N	.	是	.	1	-	-

由 Brett Litho Co. 印刷，地址：LIC 1, NY 1-5730

[suːˈpriːm; sjuːˈpriːm] ['kwɒləti]

SUPREME	**QUALITY**
最高	质量

卓越品质

[traɪ] - [plaɪ]

TRI	**-**	**PLY**
TRI	-	胶合板

三层

['steɪnləs] [stiːl]

STAINLESS	**STEEL**
防锈的	钢

不锈钢

['kʊkweə(r)]

Cookware
炊具

炊具

[-] [nəʊts]

Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**

保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -

[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神